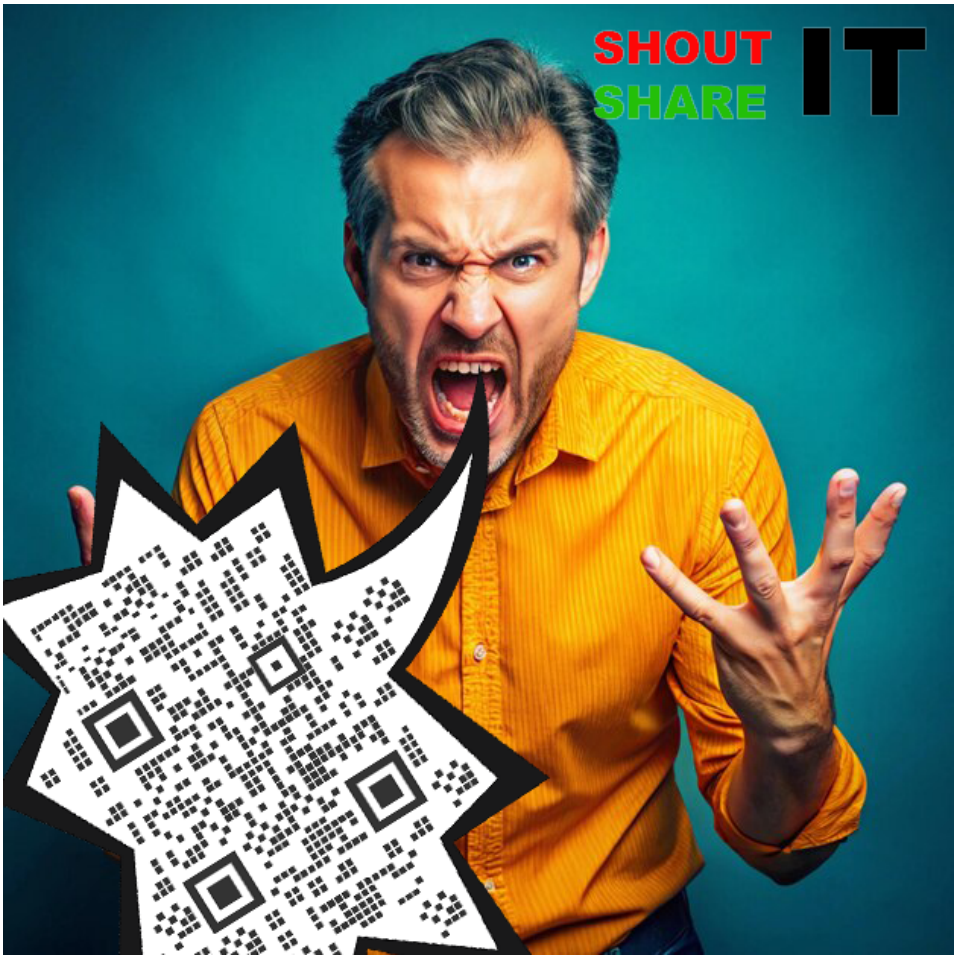
Ирина Вечерская
душевная кулинария
100 рецептов
вкусно полезно душевно целебно
при хронической почечной недостаточности


SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Данная книга расскажет о том, как питаться при хронической почечной недостаточности. Малобелковая диета с ограничением употребления животных белков, фосфора, натрия способствует торможению прогрессирования почечной недостаточности, снижает возможность возникновения осложнений. Употребление белка должно быть строго дозировано. Предпочтение отдается белкам растительного происхождения, в которых содержание фосфора меньше. Рекомендованы соевые белки. Как приготовить разнообразные, вкусные и сытные блюда, которые не нанесут урона вашему самочувствию, расскажет эта книга.

Приятного аппетита и будьте здоровы!

- Ирина Вечерская
  - Предисловие
    -
    - Причины хронической почечной недостаточности
    - Симптомы хронической почечной недостаточности
    - Стадии заболевания
    - Профилактика почечной недостаточности
    - Питание при почечной недостаточности
  - Принципы диеты при почечной недостаточности
    -
    - Разгрузочные дни
    - Принципы диетотерапии при хронической почечной недостаточности
    - Диеты, применяемые при заболеваниях почек
  - Блюда для питания при ХПН
    - Салаты
    - Супы
    - Мясные и рыбные блюда
    - Овощные блюда
    - Каши, смеси, творожные блюда
    - Десерты
    - Напитки
  - Примеры меню при ХПН в терминальной стадии
    - I
    - II
    - III

Ирина Вечерская
100 рецептов при хронической почечной недостаточности. Вкусно, полезно, душевно, целебно

Предисловие

Почечная недостаточность характеризуется нарушением нормальной работы почек, что приводит к расстройству электролитного, водного, азотистого и других видов обмена. Заболевание может протекать в острой и хронической форме.

Здоровые почки предотвращают обезвоживание, выбрасывают отходы (в основном мочевину, оставшуюся после разрушения изношенных клеток) и поддерживают кислотно-основной баланс организма.

Азотистое соединение, называемое мочевиной, образуется при разрушении клеток организма и расщеплении белков пищи, используемых в энергетических целях. Концентрированная мочевина токсична, и если ее количество в крови становится избыточным, возникает уремическая или почечная недостаточность.

Острая почечная недостаточность развивается на фоне острых инфекций, интоксикаций, травм, сильных ожогов, нефрита и прочих серьезных проблем. При ОПН нарушаются все основные функции почек. Больные отказываются от еды из-за резкого снижения аппетита, тошноты и рвоты. Стоит помнить, что голод не приносит облегчения: в этом случае ускоряется распад белка, а также нарушается азотистый и минеральный обмен.

Хроническая почечная недостаточность характеризуется постепенным ухудшением функций почек. При данной форме заболевания в организме накапливаются азотистые шлаки, что ведет к нарушению водно-солевого обмена.

Хроническая почечная недостаточность (ХПН) — это синдром необратимого нарушения функции почек, которое наблюдается в течение 3 и более месяцев. Возникает в результате прогрессирующей гибели нефронов, как следствие хронического заболевания почек. Характеризуется нарушением выделительной функции почек, формированию уремии, связанного с накоплением в организме и токсическим действием продуктов азотистого обмена (мочевина, креатинин, мочевая кислота).

Причины хронической почечной недостаточности

1. Хронический гломерулонефрит (поражение клубочкового аппарата почек).
2. Вторичные поражения почек, вызванные:
— сахарным диабетом 1 и 2 типа;
— артериальной гипертензией;
— системными заболеваниями соединительной ткани;
— вирусным гепатитом «В» и/или «С»;
— системными васкулитами;
— подагрой;
— малярией.
3. Хронический пиелонефрит.
4. Мочекаменная болезнь, обструкция мочевыводящих путей.
5. Аномалии развития мочевыделительной системы.
6. Поликистоз почек.
7. Действие токсических веществ и лекарств.

Симптомы хронической почечной недостаточности

Начальная хроническая почечная недостаточность малосимптомна и может быть выявлена только при лабораторном исследовании. Только при потере 80–90 % нефронов появляются признаки хронической почечной недостаточности. Ранними клиническими признаками могут быть слабость, утомляемость. Появляется никтурия (учащенное ночное мочеиспускание), полиурия (выделение 2–4 литра мочи в сутки), с возможным обезвоживанием. По мере прогрессирования почечной недостаточности в процесс вовлекаются практически все органы и системы. Слабость нарастает, появляются тошнота, рвота, кожный зуд, мышечные подергивания.

Пациенты жалуются на сухость и горечь во рту, отсутствие аппетита, боли и тяжесть в подложечной области, жидкий стул. Беспокоят одышка, боли в области сердца, повышается артериальное давление. Нарушается свертываемость крови, в результате чего появляются носовые и желудочно-кишечные кровотечения, кожные кровоизлияния.

В поздних стадиях возникают приступы сердечной астмы и отека легких, нарушения сознания, вплоть до коматозного состояния. Больные склонны к инфекциям (простудным заболеваниям, пневмониям), которые в свою очередь ускоряют развитие почечной недостаточности. Причиной почечной недостаточности может быть прогрессирующее поражение печени, такое сочетание называют гепаторенальный синдром). При этом происходит развитие почечной недостаточности в отсутствие клинических, лабораторных или анатомических признаков каких-либо иных причин дисфункции почек. Такая почечная недостаточность обычно сопровождается олигурией, наличием обычного осадка мочи и низкой концентрацией натрия в моче. Болезнь развивается при запущенном циррозе печени, осложненном желтухой, асцитом и печеночной энцефалопатией. Иногда этот синдром может быть осложнением молниеносного гепатита. При улучшении функции печени при этом синдроме часто происходит и улучшение состояния почек.

Имеют значение в прогрессировании хронической почечной недостаточности: пищевые интоксикации, хирургические вмешательства, травмы, беременность.

В настоящее время вместо термина ХПН, считающегося устаревшим и характеризующим лишь факт необратимого

нарушения функции почек, применяется термин ХБП (хроническая болезнь почек) с обязательным указанием стадии.

Стадии заболевания

ХБП (хроническая болезнь почек) I: поражение почек с нормальной или повышенной СКФ (скоростью клубочковой фильтрации) (90 мл/мин/1,73 м^2). Хронической почечной недостаточности нет.

ХБП II: поражение почек с умеренным снижением СКФ (60–89 мл/мин/1,73 м^2). Начальная стадия ХПН.

ХБП III: поражение почек со средней степенью снижения СКФ (30–59 мл/мин/1,73 м^2). ХПН компенсированная.

ХБП IV: поражение почек со значительной степенью снижения СКФ (15–29 мл/мин/1,73 м^2). ХПН декомпенсированная (не компенсируется).

ХБП V: поражение почек с терминальной ХПН (< 15 мл/мин/1,73 м^2).

Профилактика почечной недостаточности

Профилактические мероприятия включают своевременное выявление, лечение и наблюдение заболеваний, приводящих к развитию почечной недостаточности. Чаще всего почечная недостаточность встречается при сахарном диабете (1 и 2 тип), гломерулонефрите и артериальной гипертензия. Все пациенты с почечной недостаточностью наблюдаются у врача — нефролога. Проходят обследования: контроль артериального давления, осмотр глазного дна, контроль массы тела, электрокардиограмма, УЗИ органов брюшной полости, анализы крови и мочи, получают рекомендации по образу жизни, рациональному трудоустройству, питанию.

Больной должен придерживаться двух простых правил: избегать физических нагрузок и соблюдать диету.

Питание при почечной недостаточности

Диета при почечной недостаточности играет очень важную роль. Она определяется стадией, хроническим заболеванием, фазой (обострение, ремиссия). Лечащий врач и пациент составляют дневник питания с указанием количественного и качественного состава пищи.

Малобелковая диета с ограничением употребления животных белков, фосфора, натрия способствует торможению прогрессирования почечной недостаточности, снижает возможность возникновения осложнений. Употребление белка должно быть строго дозировано. Предпочтение отдается белкам растительного происхождения, в которых содержание фосфора меньше. Рекомендованы соевые белки.

При I стадии количество употребляемого белка должно составлять 0,9–1,0 г на кг массы тела в сутки, калия до 3,5 г в сутки, фосфора — до 1,0 г в сутки.

Во II стадии уменьшено количество белка до 0,7 г на кг массы в сутки, калия до 2,7 г в сутки, фосфора до 0,7 г в сутки.

На III, IV и V стадиях количество белка снижено до 0,6 г на кг массы тела в сутки, калия до 1,6 г в сутки, фосфора до 0,4 г в сутки.

Принципы диеты при почечной недостаточности

Диету при почечной недостаточности соблюдать непросто — много ограничений, много факторов, которые надо учитывать. Но это один из наиболее действенных способов затормозить прогрессирование болезни и предотвратить осложнения.

В первую очередь диета предполагает:

— Ограничение потребление белков. Это зависит от степени почечной недостаточности, поэтому варьируется от 20–70 г за сутки.

— Энергетическая ценность продуктов питания достигается за счет повышения потребления жиров, углеводов.

— Использование в пище необходимого количества фруктов, овощей, но с учетом содержания в них белков, витаминов, пищевой соли.

— Проведение необходимой, безвредной кулинарной обработки продуктов.

— Регулирование употребления соли и жидкости, в зависимости от тяжести заболевания, наличия отеков, повышенного или пониженного артериального давления.

Потребление калорий должно быть постоянно достаточным в течение дня, поэтому важно питаться не менее 5–6 раз в день.

При наличии начальной стадии недостаточности, количество потребляемых белков должно быть ограничено, но немного, например, до 70 г, или 1 г белка на 1 кг массы тела. В этот период рекомендуется использовать в пище преимущественно растительные и молочные белки.

Продукты обмена таких белков намного легче удаляются из организма. Ещё одной очень важной причиной является то, что растительные белки очень богаты щелочными составными, которые сдерживают развитие ацидоза.

Чтобы обеспечить необходимую энергетическую ценность диеты, нужно использовать в питании разнообразные жиры, углеводы, особенно углеводы овощей, фруктов. Но и про рыбу, яйца, мясо забывать не нужно. Следует оговорить с лечащим врачом их количество в рационе. Продукты лучше отваривать, тушить, запекать.

Использование соли: в нетяжелых случаях соль ограничивают незначительно. Сами блюда готовятся без соли, но больной подсаливает пищу сам. Обычно рекомендуют употреблять её в день не более 3 г, а при наличии полиурии (повышенное

количество мочи) рекомендуется увеличить её употребление до 5 г на 1 л мочи.

Также нужно следить за употреблением жидкости. Особенно питье не ограничивают, однако общее количество жидкости не должно превышать количество мочи, которая выделялась за предыдущие сутки (суточный диурез), более чем на 500 мл. Если нет отеков, можно выпивать рекомендуемое количество, учитывая жидкость в первых блюдах и в свежих овощах, фруктах. Достаточное питье способствует активному выведению из организма продуктов обмена. При расчете потребления жидкости необходимо придерживаться основного правила: объем мочи, выведенный организмом в течение предыдущих суток + 500 мл.

Очень полезно пить разведенные чистой водой овощные, фруктовые соки (если нет противопоказаний), а также употреблять гидрокарбонатные минеральные воды, например, боржоми, луганскую № 1.

Разгрузочные дни

Один раз за неделю диетологи рекомендуют разгрузочный день. В это время нужно питаться каким-то одним низкокалорийным продуктом. При почечной недостаточности хорошо проводить тыквенный, арбузный, картофельный, яблочный день.

Фруктовый или ягодный день заключается в том, что больному дают 5 раз в день по 300 г зрелых сырых фруктов или ягод: яблоки, груши, виноград, клубнику. В соответствующий сезон особенно рекомендуется «арбузный день». Можно к фруктам и ягодам добавлять сахар.

Овощной день состоит из 1,5 кг различных овощей. Из них готовят салаты и дают через каждые 3 часа по 300 г. К салатам добавляют немного сметаны, или растительного масла. Салаты не солят.

Из овощных дней особо полезен для почек огуречный разгрузочный день. 5 раз в день нужно съедать по 300–400 г свежих огурцов. К огурцам можно добавить 100–200 г сметаны.

При недугах почек рекомендуют и соковый день. 4 раза в день пьют по 150–200 мл овощного или фруктового несладкого сока, разбавленного водой и отваром шиповника. Всего на день — 600 мл сока, 200 мл воды, 600 мл отвара шиповника. Перед проведением сокового дня обязательно нужно посоветоваться с врачом: при некоторых состояниях он противопоказан.

Во время овсяного разгрузочного дня организм насыщается витаминами группы В, а кишечник и почки очищаются. За сутки нужно съесть 700–750 г овсяной каши на воде из 200 г овсяной крупы. Суточную порцию делят на 5 частей. В овсяный день нужно также выпить 1–2 стакана отвара шиповника.

Подсчет суточного количества белка в диете является обязательным.

Рекомендуемые продукты

Мучные изделия, в том числе хлеб — пшеничный белый отрубной хлеб, выпекаемый без соли, безбелковый хлеб.

В первые две недели птица и мясо разрешены в ограниченных количествах. Дальше разрешается употреблять нежирное мясо, отварное с дальнейшим обжариванием, рубленое и кусками.

Супы — овощные, с крупами или макаронами, приготовленные без использования соли, заправленные

сливочным маслом, лимоном и зеленью.

Нежирная отварная или запеченная рыба.

Молочные продукты и молоко в ограниченных количествах — натуральный творог в виде пудингов и запеканок, кисломолочные напитки.

Яйца — одно или два яйца всмятку или в виде белковых омлетов; Зелень и овощи — морковь, картофель, свекла, салат, цветная капуста, помидоры, петрушка, огурцы, укроп. Все в свежем или отварном виде.

Крупы и макароны в ограниченном количестве, которые заменяются специальными макаронами или саго.

Сладкие блюда и фрукты — свежие или отварные ягоды и фрукты (особенно рекомендуемы дыня и арбуз), муссы, желе и пюре на крахмале, мед, джемы, варенье, сахар.

Закуски — неострый сыр, салаты из фруктов или овощей, телятина, винегрет, заправленный растительным маслом, и заливная рыба;

Соусы — сметанный, молочный, овощной, сладкие подливы из фруктов и другие соусы без использования рыбных, грибных и мясных отваров.

Жиры — любые, кроме тугоплавких. Напитки — чай с молоком, некрепкий чай, отвары из черной смородины или шиповника, ягодные или овощные соки, разбавленные водой в пропорции 1:1.

Мясо: предпочтительно нежирная баранина, свинина, телятина, кролик, курица отварные и запеченные, слегка обжаренные после отваривания.

Рыба: предпочтительно треска (или пикша) и навага, отварная с последующим обжариванием или запеканием.

Молочные продукты: разрешены только сливки и масло сливочное. Вместо сливок можно употреблять сметану до 150–200 г в течение дня, лучше как добавление в блюда.

Яйца: желтки добавляют в блюда. Цельные яйца до 4 раз в неделю при уменьшении мяса и рыбы.

Блюда из саго и низкобелковых макаронных изделий.

Овощи и фрукты: применяют в любой обработке, если нет противопоказаний (повышенное содержание калия в крови).

Сласти: мед, сахар, варенье, конфеты, но не шоколадные.

Напитки: некрепкий чай и кофейный напиток, отвар шиповника.

Жиры: масло сливочное и растительное, сметана.

Запрещенные продукты и блюда

Хлеб обычной выпечки и мучные изделия.

Консервы исключены.

Исключается икра из-за высокого содержания фосфора, соли и белка, копчености.

Крупы ограничены, особенно овсяная, перловая, гречневая, пшено.

Орехи и миндаль в пищу не употреблять.

Любые соленые продукты.

Черный хлеб или хлеб обычной выпечки.

Бульоны из мяса, грибов или рыбы.

Жирные мясо, рыба или птица; копчености, колбасы, консервы из рыбы или мяса, сыры и соленая рыба.

Любой алкоголь.

Закусочные консервы.

Лук, бобовые, чеснок, грибы, щавель; квашеные, маринованные или соленые овощи.

Какао, крепкий кофе, шоколад.

Минеральная вода, содержащая много натрия.

При почечной недостаточности особое внимание уделяется употреблению хлеба. Лучше выпекать его самим.

«Бессолевой хлеб»

Состав: *мука пшеничная первого сорта — 400 г, дрожжи сухие — г, сахар — 1 ч. ложка, масло сливочное –1 ст. ложка, вода — 300 мл.*

Растворить дрожжи в теплой воде, добавить сахар и поставить в теплое место на 10 минут для брожения. Положить муку и масло в чашку, добавить разведенные в воде дрожжи, замесить мягкое тесто и дать ему подняться. Разделить на 2 куска, сформовать хлебы и вновь поставить в теплое место. Выпекать при температуре 230 ˚С в течение 30 минут.

Для улучшения вкуса бессолевого хлеба можно использовать различные добавки.

Нарушение функции почек с развитием почечной недостаточности приводит к ряду нарушений обмена веществ:

— нарушения белкового обмена,

— гормональные нарушения,

— нарушения жирового обмена,

— нарушения водно-электролитного баланса и минерального обмена,

— нарушения системы крови,

— нарушения аппетита.

Принципы диетотерапии при хронической почечной недостаточности

Ограничение потребления белка.
Снижение содержания в диете фосфора.
Ограничение в рационе соли и жидкости.
Адекватность энергоценности рациона.
Увеличение потребления ненасыщенных жирных кислот.
Контроль за уровнем потребления калия и магния.
Обеспечение адекватного потребления витаминов.
Диетическая коррекция анемии.

Диеты, применяемые при заболеваниях почек

Для диетической коррекции заболеваний почек Институтом питания АМН СССР были разработаны следующие диеты: диета № 7, диета № 7а, диета № 7б, диета № 7в, диета № 7 г, диета № 7р. Это специальная система питания.

При почечной недостаточности очень важна высокая калорийность диеты, не менее 3500 ккал в сутки. При недостатке калорий обмен веществ меняется. Начинают «сгорать» не только собственные жиры, но и белки. Пищу желательно принимать 4–6 раз в день.

Максимальное (№ 7а) и умеренное (№ 7б) сохранение функции почек, улучшение выведения из организма азотистых и других продуктов обмена веществ, уменьшение артериальной гипертензии и отеков. Исключают продукты, богатые экстрактивными веществами, эфирными маслами, щавелевой кислотой. Кулинарная обработка без механического щажения: отваривание, запекание, легкое обжаривание. При диете № 7б дополнительно к диете № 7а разрешено суточное потребление 50 г отварного мяса или рыбы и 200 мл молока или кефира, 1 яйцо или 100 г сыра.

По окончании острого периода при восстановлении функций почек больных переводят на диету 7в, которая может уже назначаться на срок от 1–2 недель. Больному рекомендуются отвары овощей, фруктов, компоты, сладкий чай, чай с лимоном или с молоком, фруктовые или ягодные соки, свежие фрукты и овощи. Очень полезны арбузы и дыни.

Диета № 7 г применяется при терминальной почечной недостаточности, когда больные находятся на регулярном гемодиализе. Химический состав и энергоценность диеты № 7 г: белков 60 г, жиров 110 г, углеводов 450 г; калорийность 3000 ккал; ретинола 1,5 мг, каротина 15 мг, тиамина 1,3 мг, рибофлавина 2,5 мг, никотиновой кислоты 13,5 мг, аскорбиновой кислоты 250 мг; калия 2,5 г, кальция 0,3 г, магния 0,4 г, фосфора 1,2 г, железа 0,022 г. Потребление поваренной соли необходимо ограничить до 2 г в сутки, свободной жидкости — до 0,7 л. Следует обеспечить полноценное поступление витаминов. В суточном рационе необходимо ограничить продукты с высоким содержанием растительного белка и продукты, богатые калием. Все блюда приготавливают без соли, подают в отварном виде. Режим питания дробный, 6 раз в сутки.

Диета № 7р предполагает гипонатриевый рацион, полноценный по химическому составу и достаточный по энергетической ценности. Белки преимущественно растительного происхождения (75 %) с максимальным удалением пуриновых оснований. Энергетическая ценность: 2660–2900 ккал. Состав: белков 70 г, жиров 80–90 г, углеводов 400–450 г. Все блюда готовятся без соли, мясо и рыбу употребляют в вареном виде или с последующим запеканием. Режим питания частый, дробный, 5–6 раз в сутки.

Блюда для питания при ХПН

Салаты

Пикантный сырный салат

Состав: *голландский сыр — 300 г, твердый сыр — 70 г, отварное мясо — 100 г, сметана — 100 г, взбитые сливки — 100 г.*

Сыр и мясо нарезать мелкими кубиками, выложить в миску и соединить со сметаной, затем осторожно вмешать взбитые сливки.

Салат мясной «Мазьер»

Состав: *вареное мясо — 150 г, картофель — 200 г, свежие помидоры — 150 г, вареное яйцо — 1 шт., перец, соль, зелень петрушки;* ***для заправки****: вареные яйца — 3 шт., готовая горчица — 20 г, репчатый лук — 50 г, соль, перец, винный 3 %-й уксус — 30 г, оливковое масло — 30 г, зелень укропа.*

Картофель отварить в подсоленной воде в кожице, остудить, очистить. Вареное мясо телятины или говядины, свежие помидоры, вареный картофель нарезать ломтиками. В салатник выложить слоями помидоры, картофель, мясо, каждый из которых посолить, поперчить. Приготовить заправку из протертых вареных желтков яиц, горчицы, уксуса, оливкового масла, измельченного репчатого лука, соли, перца, мелко нарезанного укропа. При подаче овощи и мясо полить заправкой, украсить кружочками вареных яиц, мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат «Русский красавец»

Состав: *мясо свинины — 150 г, отварная курица — 150 г, сыр — 150 г, яйцо — 10 шт., оливковое масло — 300 г, соль;* ***на украшение****: мясо — 250 г, сыр — 100 г, огурцы — 200 г, помидоры — 200 г, фрукты — 200 г, зелень.*

Отварное мясо нежирной свинины, отварное мясо курицы, вареное яйцо нарезать ломтиками, добавить тертый сыр, посолить, заправить майонезом и перемешать. Приготовленный салат уложить горкой в салатник, посыпать тертым сыром и украсить ломтиками вареного мяса, свежими помидорами и огурцами, фруктами, зеленью.

Салат «Варвара-краса»

Состав: *отварная курица — 50 г, вареный картофель — 40 г, яблоки — 30 г, помидоры, огурцы — 25 г, оливковое масло — 40 г, фрукты — 40 г, зелень.*

Мясо вареной курицы, вареный картофель, огурцы, яблоки без кожицы и семян, помидоры нарезать кубиками. Все подготовленные продукты посолить и заправить оливковым маслом. Перемешать и уложить горкой в салатник. Украсить маринованными или свежими фруктами и зеленью.

Салат из куриного мяса

Состав: *вареное или жареное мясо курицы — 500 г, картофель — 2 шт., огурцы — 3 шт., яйца — 3 шт., оливковое масло — 100 мл, сок лимона — 1 ст. ложка, томатная паста — 1 ч. ложка, перец, сахар, зелень.*

Куриное мясо отделить от костей. Очищенные от кожуры огурцы, картофель, мясо и яйца нарезать кубиками. В оливковое масло замешать сахар, перец, лимонный сок и томатную пасту. В соус положить сначала огурцы, мясо, горошек и яйца, потом — картофель, все осторожно перемешать. Украсить яйцом и зеленью. К соусу можно добавить 2–3 столовые ложки сливок.

Салат из ветчины

Состав: *постная ветчина — 200 г, корень сельдерея (большой) –2 шт., сладкий перец — 1 стручок, морковь — 1 шт., яйца — 3 шт., сметана — 1 стакан, растительное масло — 1 ст. ложка, зелень петрушки, молотый красный перец, соль.*

Ветчину, сельдерей, морковь, перец и белок нарезать полосками, зелень нарубить, 2 желтка растереть. В сметану замешать растительное (лучше оливковое) масло, растертые желтки, красный перец и соль, залить этой смесью продукты и осторожно перемешать. Украсить яйцом, зеленью.

Салат с куриной печенью

Состав: *куриная печень — 6–7 шт., картофель — 4 шт., лук — 1 шт., растительное масло — 4 ст. ложки, соль.*

Картофель отварить, печень поджарить. Все нарезать,

добавить рубленый лук, посолить и заправить растительным маслом.

Салат «Мираж»

Состав: *вареный язык — 100 г, огурец — 1 шт., помидор — 1 шт., вареная кукуруза — 0,5 шт., яблоки — 2 шт., апельсин — 1 шт., оливковое масло — 40 г, ликер — 10 г, зелень петрушки, соль.*

Масло оливковое смешать с апельсиновым ликером. Очищенный апельсин нарезать ломтиками. Вареный язык, свежий огурец нарезать так же. Свежие яблоки нарезать кубиками, все смешать с кукурузой. Не солить. Салат выложить горкой в салатник, полить готовым маслом и украсить зеленью петрушки и помидорами.

Салат с рыбой и креветками

Состав: *вареная рыба — 400 г, мясо креветок — 50 г, картофель — 4–5 шт., огурцы — 2 шт., яблоки — 2 шт., помидоры — 2 шт., зеленый салат — 2 пучка, оливковое масло — 50 мл.*

Отварной и очищенный картофель нарезать кубиками, добавить вареную рыбу, огурцы, очищенные от кожицы и семян, помидоры и яблоки, нарезанные ломтиками, а также мелко нарезанный зеленый салат и мясо креветок. Заправить оливковым маслом, перемешать, украсить листьями зеленого салата, дольками помидора и яблока.

Салат из рыбы с морковью

Состав: *вареная или жареная рыба — 250 г, морковь — 3–4 шт., тертый хрен — 2–3 ст. ложки, оливковое масло — 1 стакан, зелень — 1–2 ст. ложки, красный перец — 1–2 стручка.*

Вареную или жареную рыбу и вареную морковь разрезать на одинаковые кусочки и положить в салатницу. Морковь можно добавить и в сыром виде, предварительно натерев. Залить оливковым маслом, заправленным хреном, посыпать зеленью и кусочками красного стручкового перца.

Салат «Дальневосточный»

Состав: *филе трески — 160 г, картофель — 80 г, свежие помидоры — 30 г, морковь — 30 г, клюква — 40 г, зеленый лук — 20 г, яйцо — 1 шт., растительное масло — 40 г, томатный соус — 20 г, зелень петрушки, перец.*

Сырые и отварные овощи нарезать соломкой, смешать с клюквой. Вареное филе трески нарезать кусочками. Все это смешать, поперчить, заправить растительным маслом с добавлением кетчупа или томатного соуса. Готовый салат выложить в салатник горкой, сверху поместить кусочки рыбы, украсить дольками яиц, свежими помидорами, зеленью, клюквой.

Салат из трески с хреном

Состав: *треска — 300 г, картофель — 4 шт., огурец — 2 шт., тертый хрен — 1 ч. ложка, майонез — 0,5 банки, уксус, зеленый лук.*

Отварить треску и отделить кости. Рыбу нарезать кусочками, картофель и огурцы — ломтиками. Все продукты перемешать. Заправить маслом, в которое предварительно добавить тертый хрен, уксус. Сверху украсить зеленым луком.

Салат из осетровой рыбы

Состав: *осетрина — 300 г, картофель — 3 шт., огурцы — 2 шт., зеленый салат — 1 пучок, яйца — 2 шт., оливковое масло — 50 мл.*

Рыбу, картофель и яйца отварить. Нарезать тонкими ломтиками огурцы, отварную рыбу. Листья зеленого салата нарезать довольно крупно. Все осторожно перемешать, заправить маслом и выложить в салатник горкой. Украсить ломтиками рыбы и кружками крутых яиц.

Салат «Гусарский»

Состав: *судак — 50 г, вареный картофель — 120 г, яблоки — 60 г, лук — 15 г, огурцы — 50 г, вареное яйцо — 1 шт., оливковое масло — 40 г, листья зеленого салата, зелень петрушки, отварная говядина — 30 г.*

Вареный картофель и яблоки нарезать мелкими кубиками. Вареное мясо говядины — ломтиками, репчатый лук — полукольцами, огурцы — ломтиками, вареные яйца покрошить.

Все смешать и заправить маслом. В салатник выложить продукты горкой на листья салата, украсить ломтиками отварного судака. Украсить можно продуктами, входящими в состав салата, зеленью петрушки.

Салат «Радуга»

Состав: *свежий лосось — 110 г, вареный картофель — 100 г, вареная морковь — 40 г, огурцы — 40 г, оливковое масло — 70 г, красные помидоры — 30 г, зелень.*

Вареные картофель, морковь, а также очищенные от кожицы и семян огурцы нарезать ломтиками, добавить оливковое масло и все перемешать. Отварить свежего лосося. Нарезать его — часть ломтиками, часть полосками. Заправленные овощи выложить в салатник горкой. Вареную рыбу уложить сверху и еще раз полить маслом. Полоски рыбы выложить в виде банта и украсить готовый салат колокольчиками из вареной моркови, огурцами в виде сердечка, красными помидорами и зеленью.

Салат из лососины с рисом

Состав: *лососина — 125 г, яйца — 2 шт., огурец, отварной рис — 250 г, оливковое масло — 50 мл, соль, перец, зелень.*

Лососину нарезать мелкими кусочками, огурцы — ломтиками, вареные яйца покрошить, смешать с предварительно отваренным и охлажденным рисом и заправить маслом. При подаче салат выложить горкой в салатник, украсить ломтиками лососины, огурца и зеленью, еще раз полить маслом.

Салат из ледяной рыбы

Состав: *филе рыбы — 300 г, морковь (вареная) — 6 шт., уксус (разведенный) — 2 ст. ложки, растительное масло — 3 ст. ложки, зелень петрушки.*

Рыбу припустить, нарезать кусочками, смешать с отварной морковью, нарезанной кружками, заправить растительным маслом и уксусом, посолить и засыпать зеленью.

Салат «Северный»

Состав: *припущенное филе ледяной рыбы — 150 г, вареная морковь — 160 г, 3 %-й уксус — 10 г, растительное масло — 20 г, зелень и корень петрушки, лук.*

Чистое филе ледяной рыбы припустить с добавлением корня петрушки, репчатого лука, соли, перца. Охлажденное филе ледяной рыбы, вареную очищенную морковь нарезать ломтиками, соединить, добавить уксус, растительное масло, соль.

Перед подачей салат уложить горкой в салатник, украсить зеленью петрушки.

Салат из сайры

Состав: *сайра — 200 г, яйца — 5 шт., сыр — 100 г, зеленый лук, оливковое масло — 100 мл, сливочное масло — 50 г.*

На блюдо поочередно выложить слоями заранее подготовленные продукты: мелко искрошенные белки яиц; натертый на мелкой терке сыр; растертую вилкой вареную сайру; нарезанный кружочками лук; половину общего количества масла; 3 измельченных желтка; предварительно замороженное, а потом натертое сливочное масло; сверху залить оставшимся маслом. Готовый салат-«торт» обсыпать смесью из желтков 2 яиц и рубленого зеленого лука.

Салат из кальмаров с яйцами

Состав: *филе кальмара — 500 г, яйца — 4 шт., лимон — 0,5 шт., оливковое масло — 100 мл, лавровый лист — 2 шт., душистый перец — 5 горошин, соль, молотый черный перец, специи.*

В кипящую воду положить лавровый лист, перец горошком и другие специи по вкусу. Довести до кипения и поварить 5 минут. Кальмаров помыть и опустить в кипящую воду на несколько минут. Затем вынуть и очистить. Нарезать тонкими длинными полосками, добавить рубленые яйца, лимонный сок, перец и заправить маслом. Все как следует перемешать.

Салат из кальмаров с огурцами

Состав: *филе кальмаров — 400 г, картофель — 300 г, лук — 1 шт., свежие огурцы — 1–2 шт., растительное масло (лучше оливковое) — 1 ст. ложка, перец.*

Вареных кальмаров нарезать соломкой, картофель —

квадратиками, лук — тонкими полукольцами, часть огурцов нарезать соломкой, часть — ломтиками. Все продукты перемешать, заправить маслом, перцем.

Салат из свежих помидоров

Состав: *помидоры — 80 г, репчатый лук — 25 г, сметана — 20 г, соль, перец;* ***для заправки****: растительное масло, лимонный сок, перец.*

Помидоры нарезать острым ножом кружочками, уложить в салатник, заправить перцем, сверху посыпать кольцами репчатого лука и полить сметаной либо заправкой: в растительное масло добавить лимонный сок, перец, все это тщательно перемешать.

Салат из помидоров с сыром

Состав: *помидоры — 300 г, плавленый сыр — 150 г, репчатый лук — 30 г, огурцы — 50 г, оливковое масло — 50 мл, соль, молотый перец.*

Вымытые помидоры нарезать мелкими кубиками, добавить мелко нарезанный лук, огурцы, нарезанный кубиками сыр, посыпать молотым перцем, перемешать с маслом.

Салат из свежих помидоров и риса

Состав: *помидоры — 7–8 шт., свежие огурцы — 2–3 шт., вареный рис — 3–4 ст. ложки, сметана — 0,75 стакана, петрушка, укроп.*

Помидоры нарезать кружочками. Рис выложить на мелкую тарелку, вокруг разложить кружочки помидоров, оформить фигурными огуречными дольками. Помидоры посолить. Сметану, смешанную с солью и рубленой зеленью, подать к столу отдельно.

Салат с помидорами

Состав: *помидоры — 150 г, сыр — 75 г, огурцы — 25 г, лук — 20 г, оливковое масло — 60 г, перец, соль.*

Подготовленные красные свежие помидоры, огурцы, репчатый лук, сыр нарезать мелкими кубиками, посолить, поперчить и заправить маслом.

Салат из свежих помидоров с листьями одуванчика

Состав: *помидоры — 6 шт., морковь — 6 шт., кефир — 3 стакана, рубленые листья одуванчика — 1,5 стакана.*

Помидоры помыть, удалить плодоножку, нарезать на дольки. Очищенную морковь нарезать соломкой. Помидоры и морковь смешать, заправить кефиром, посолить и сверху посыпать рублеными листьями одуванчика.

Салат «Корзиночки»

Состав: *красные помидоры — 2 шт., чеснок — 1 долька, болгарский перец — 1 шт., оливковое масло — 60 г, зелень петрушки, соль.*

У красных крепких помидоров срезать основание и ложкой вынуть мякоть. Предварительно отжав, смешать ее с мелко нарубленными чесноком и болгарским перцем. Полученной смесью наполнить подготовленные помидоры и полить маслом, украсить зеленью петрушки.

Салат из свежезамороженных помидоров

Состав: *помидоры — 500 г, лук — 1 шт., растительное масло — 2–3 ст. ложки, соль.*

Уложить помидоры в дуршлаг и на несколько секунд опустить в кастрюлю с горячей водой, после чего снять кожицу. Не дожидаясь, пока помидоры оттают, нарезать их кружочками, оставить в салатнике, пока не разморозятся. Добавить нашинкованный репчатый лук, заправить растительным маслом, посолить.

Салат из помидоров с чесноком

Состав: *помидоры свежие — 6 шт., чеснок — 4 дольки, лук — 2 шт., зелень, рубленая петрушка — 2 ст. ложки, растительное масло — 2 ст. ложки, кефир — 0,5 стакана, соль, молотый перец.*

Помидоры нарезать дольками, смешать с нарезанным соломкой репчатым луком, рублеными чесноком и зеленью петрушки, добавить соль, молотый перец, залить взбитой смесью растительного масла с кефиром, украсить веточками петрушки.

Салат из помидоров с творожным соусом

Состав: *помидоры — 4–5 шт., соль, перец, творожный соус — 0,5–0,75 стакана, репчатый или зеленый лук.*

Вымытые помидоры нарезать кружками или дольками, положить на блюдо и посыпать перцем. Полить помидоры творожным соусом, украсить рубленым репчатым луком.

Салат из помидоров с сыром и луком

Состав: *свежие помидоры — 6 шт., лук — 1 шт., твердый сыр — 100 г, растительное масло — 4 ст. ложки, рубленый укроп — 2 ст. ложки, соль, молотый перец.*

Свежие помидоры нарезать ломтиками. Лук репчатый нашинковать соломкой. Твердый сыр натереть на крупной терке. Продукты смешать, добавить молотый перец, растительное масло, посыпать укропом.

Салат из огурцов и помидоров

Состав: *свежие огурцы — 250 г, помидоры — 200 г, яблоко — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., нарезанный зеленый лук — 1 ст. ложка, растительное масло — 3 ст. ложки, соль, сахар.*

Огурцы, помидоры, яблоко тщательно вымыть. Очищенные огурцы нарезать брусочками. Очищенный лук вымыть, нарезать соломкой и перышками. Яблоки нарезать мелкими, а помидоры крупными кубиками. Все продукты перемешать с растительным маслом, заправить солью и сахаром по вкусу. Салат выложить на блюдо, на листья зеленого салата.

Салат из огурцов

Состав: *огурцы — 4 шт., растительное масло — 1 ст. ложка, 9 %-й уксус — 0,5 стакана, соль, перец.*

Огурцы очистить от кожицы, нарезать тонкими ломтиками, залить уксусом и дать настояться под крышкой в течение 30 минут. Затем добавить масло, соль, перец, осторожно перемешать и подавать на стол.

Салат из свежих огурцов

Состав: *свежие огурцы — 300 г, репчатый лук — 80 г, сметана или заправка, соль, перец.*

Зеленые огурцы нарезать кружочками или полукружочками, выложить в салатник, сверху посыпать колечками репчатого лука, посолить, поперчить и полить сметаной или заправкой.

Салат из огурцов с подорожником

Состав: *огурцы — 5 шт., подорожник — 20 листьев, яйцо — 1 шт., лук — 1 шт., оливковое масло — 4 ст. ложки, укроп — 2 ст. ложки.*

Вымытые молодые листья подорожника сначала положить в горячую воду, затем откинуть на дуршлаг и порубить, смешать с огурцами, нарезанными соломкой, добавить рубленый репчатый лук и вареное яйцо, полить маслом, посыпать рубленым укропом.

Пестрый салат из свежих огурцов

Состав: *огурцы — 2 шт., красный перец — 1 стручок, помидоры — 2 шт., зеленый лук — 50 г, соус из растительного масла — 0,5–0,75 стакана, укроп, зелень петрушки, яйцо — 1 шт.*

Вымытые огурцы, стручок перца, помидоры нарезать одинаковыми ломтиками, кубиками или брусочками, смешать с зеленью и соусом, посыпать рубленым яйцом, зеленью укропа и петрушки.

Салат из овощей

Состав: *огурцы — 40 г, помидоры — 40 г, репчатый лук — 10 г, сметана — 20 г, зелень, соль, перец.*

Подготовленные помидоры и огурцы нарезать. Уложить в салатник сначала огурцы, затем помидоры, сверху кольца лука, посолить, поперчить, полить сметаной или заправкой, украсить зеленью петрушки.

Салат «Гаспачо»

Состав: *огурцы — 3 шт., помидоры — 3 шт., сухари, лук — 1 шт., оливковое масло.*

Помидоры и свежие огурцы, не очищая, нарезать ломтиками,

лук нашинковать, панировочные сухари поджарить. Все смешать и заправить оливковым маслом, добавив молотый перец.

Салат из огурцов с гречневой кашей

Состав: *огурцы — 5 шт., гречневая каша — 4 ст. ложки, соус — 4 ст. ложки, чеснок, лук — 1 шт., зелень — 2 ст. ложки, соль, перец.*

Нарезать соломкой свежие огурцы, смешать их с рассыпчатой гречневой кашей, добавить рубленые чеснок (4 дольки) и лук, посолить, поперчить, полить соусом или майонезом, посыпать рубленой зеленью сельдерея.

Салат из огурцов с медом

Состав: *огурцы — 4 шт., мед — 60 г.*

Свежие огурцы очистить, нарезать тонкими кружочками, полить медом.

Салат картофельный с огурцами

Состав: *картофель средний — 6 шт., огурцы — 4 шт., яйца — 2 шт., растительное масло — 4 ст. ложки.*

Отварной картофель нарезать ломтиками, яйца сварить всмятку, белок мелко порубить. Огурцы нарезать, слегка отжать сок, овощи смешать и заправить соусом. Для соуса перемешать картофельный отвар, растительное масло, яйца.

Салат картофельный со свежими огурцами

Состав: *картофель — 300 г, огурцы — 100 г, помидоры — 100 г, сметана — 150 г, зеленый лук, листья зеленого салата, зелень, укроп.*

Картофель очистить, отварить, нарезать кубиками, огурцы и помидоры нарезать ломтиками, все смешать с мелко нарезанным зеленым луком, посолить, заправить сметаной. Салат выложить на блюдо, красиво выстланное листьями зеленого салата, посыпать зеленью укропа и украсить цветком из помидора и огуречной стружки.

Салат из картофеля с вином

Состав: *сваренный «в мундире» картофель — 500 г, вареный сельдерей — 150 г, сухое белое вино — 0,5 стакана, растительное масло — 4 ст. ложки, лимонный сок или винный уксус, нарезанная зелень (укроп, лук-порей, петрушка) — 1 ст. ложка, соль, молотый перец, сахар.*

Охлажденный картофель очистить, нарезать ломтиками, уложить на блюдо, сбрызнуть вином, посыпать солью и молотым перцем. Сваренный сельдерей протереть сквозь частое сито, растереть с растительным маслом и зеленью, приправить лимонным соком или винным уксусом, солью и сахаром по вкусу. Украсить краснокочанной капустой и зеленым салатом.

Подавать в качестве гарнира к мясным блюдам или как закуску.

Салат картофельный с соусом из сметаны

Состав: *картофель — 5 шт., сметана — 0,5 стакана, желток — 1 шт., лимонный сок, перец.*

Картофель сварить в кожуре, очистить и в холодном виде нарезать ломтиками. Приготовить соус: к лимонному соку добавить перец, желток и в последнюю очередь сметану. Все это хорошо размешать. Соусом залить картофель.

Картофельный салат

Состав: *вареный картофель — 200 г, лук — 30 г, свежий огурец — 30 г, яблоко — 50 г, вареное яйцо — 1 шт., заправка — 50 г, соль, зелень.*

Целые клубни картофеля отварить и очистить от кожицы. Охлажденный картофель, очищенный репчатый лук, свежий огурец и очищенное от семечек и кожуры яблоко нарезать ломтиками.

В салатник выложить горкой перемешанные продукты, посолить, полить заправкой, украсить кружочками вареного яйца и зеленью петрушки и укропа.

Салат картофельный с кальмаром

Состав: *кальмар — 200 г, картофель — 4–5 шт., огурцы — 2–*

3 шт., зеленый лук — 50–100 г, сметана — 100 г, перец, зелень.

С филе кальмара снять кожицу, тщательно промыть в холодной воде, отбить с обеих сторон и отварить в посоленной воде при слабом кипении в течение 3–5 минут, затем охладить в отваре и нарезать соломкой. Вареный картофель нарезать ломтиками, зеленый лук промыть и нашинковать. Огурцы нарезать соломкой. Овощи перемешать с кальмаром, посолить и поперчить по вкусу. Перед подачей заправить салат сметаной и посыпать нашинкованной зеленью.

Салат из картофеля с рыбой

Состав: *вареный картофель — 6–8 шт., вареная рыба — 200 г, помидоры и огурцы — 2 шт., зеленый лук и листовой салат — 100 г, оливковое масло — 1 стакан, укроп.*

Картофель очистить, нарезать кубиками. Рыбу сварить или поджарить. Все мелко нарезать. Продукты горкой выложить на блюдо, залить маслом и украсить зеленью.

Салат «Аида»

Состав: *капуста — 100 г, свежие помидоры — 100 г, печеный перец — 100 г, вареные яйца — 2 шт., соль, зелень;* ***для заправки****: уксус — 10 г, оливковое масло — 20 г.*

Савойскую капусту обработать и мелко нарезать, свежую помидору очистить от кожицы и семян и нарезать тонкими кружочками. Печеный стручковый перец очистить и удалить семена, нарезать соломкой, как и белки сваренных вкрутую яиц. Все продукты смешать, посолить, заправить салатной заправкой из растительного масла, уксуса. Желтки вареных яиц протереть через сито.

Салат выложить в салатник и посыпать протертыми желтками. Украсить зеленью.

Салат овощной с морской капустой

Состав: *морская капуста –150–200 г, белокочанная капуста — 150 г, зеленый лук — 50 г, сладкий перец — 100 г, свежий огурец — 1 шт., растительное масло — 3 ст. ложки, сахар — 20 г.*

Белокочанную капусту тонко нашинковать, растереть с солью, слегка отжать. Перец нашинковать, лук мелко нарезать.

Подготовленные овощи — капусту, перец и большую часть лука — соединить с морской капустой, посолить по вкусу, заправить растительным маслом и сахаром. Положить в салатник, оформить нарезанным огурцом и посыпать зеленым луком.

Салат из капусты с клюквой

Состав: *капуста — 500 г, клюква — 50 г, яблоки — 100 г, сметана — 0,5 стакана, соль, сахар, молотый перец.*

Очищенную и сполоснутую капусту мелко нашинковать, яблоки нарезать или натереть на терке. Вымытую клюкву протереть сквозь сито, прибавить к остальным продуктам. Перемешать все со сметаной, заправить по вкусу солью, сахаром и перцем.

Салат лимонный

Состав: *капуста — 150 г, морковь — 50 г, яблоко — 0,5 шт., оливковое масло — 30 г, соль, сахарный песок, лимонный сок, кружочки лимона, зелень петрушки.*

Белокочанную капусту пошинковать соломкой, перетереть ее. Морковь и яблоки пошинковать соломкой. Капусту, яблоки, морковь смешать, посолить, добавить сахарный песок, лимонный сок, заправить оливковым маслом. В салатник уложить горкой, украсить кружочками лимона, зеленью петрушки.

Салат из белокочанной капусты с яблоками

Состав: *капуста — 500 г, сельдерей — 1 стебель, яблоки — 2 шт., 3 %-й уксус — 0,25 ст. ложки, сахарный песок — 2 ст. ложки.*

Целые сладкие яблоки очистить от кожицы и семян, нарезать ломтиками, промытый сельдерей нарезать соломкой, белокочанную капусту — тонкой соломкой. Все продукты перемешать, заправить сахаром и уксусом. Этот салат можно подавать к жареным и отварным мясным блюдам, к жареной рыбе, хорош он и как самостоятельное блюдо.

Салат из свежей капусты и яблок

Состав: *капуста — 200 г, яблоки — 200 г, салат лиственный*

— 50 г, сахар — 1 ст. ложка, сметана — 200 г, изюм — 1 горсть, растительное масло — 1 ст. ложка.

Капусту нашинковать соломкой, посолить, сбрызнуть лимонной кислотой и слегка перетереть руками. Яблоки очистить, удалить сердцевину и нарезать брусочками. Затем яблоки смешать с капустой, заправить маслом и сахаром. Салат уложить горкой в салатник, украсить яблоками, изюмом и нашинкованным салатом. В салат можно добавить лимон, клюкву и тертую сырую морковь.

Салат из белокочанной капусты с листьями шиповника

Состав: *белокочанная капуста — 0,3 шт., морковь — 2 шт., плавленый сыр — 100 г, рубленые листья шиповника — 0,5 стакана, растительное масло — 4 ст. ложки.*

Капусту зачистить от загрязненных участков, промыть и натереть на крупной терке. Морковь натереть на мелкой терке. Сыр нарезать кусочками. Овощи соединить, добавить сыр, рубленые листья шиповника и массу перемешать. При подаче полить растительным маслом. Украсить салат листьями шиповника.

Салат из белокочанной капусты с листьями клевера

Состав: *белокочанная капуста — 0,25 шт., клевер — 4 ст. ложки, яйца — 2 шт., рубленая зелень укропа — 2 ст. ложки, чеснок — 4 дольки, растительное масло — 4 ст. ложки, соль.*

Белокочанную капусту подготовить, как описано выше. Молодые листья и цветы клевера перебрать, промыть и мелко порубить. Очищенные зубчики чеснока растереть с солью, добавить растертый отварной яичный желток. В смесь постепенно влить растительное масло, взбивая ее. В салатник уложить нарезанную капусту, рубленый клевер, украсить дольками вареного яичного белка и полить подготовленной смесью. Сверху посыпать рубленой зеленью укропа.

Салат из краснокочанной капусты

Состав: *капуста — 300 г, перец, винный 3 %-й уксус — 60 г, оливковое масло — 175 г.*

Обработанную краснокочанную капусту пошинковать тонкой

соломкой, выложить в посуду, поперчить и перетереть руками, пока капуста не станет мягкой и не выделится сок. Заправить ее смесью оливкового масла и уксуса и поставить в холодильник на 3–4 часа для маринования. Капусту можно подавать как самостоятельное холодное блюдо и как добавку к гарниру горячего блюда.

Салат из краснокочанной капусты с листьями березы

Состав: *краснокочанная капуста — 0,3 шт., рубленые листья березы — 3 ст. ложки, сметана — 4 ст. ложки, чеснок — 4 дольки.*

Краснокочанную капусту нарезать с кочерыжкой вдоль узкими кусками. Молодые листья березы промыть, мелко порубить, добавить рубленый чеснок и сметану и перемешать. Капусту полить смесью листьев березы, чеснока и сметаны.

Салат из краснокочанной капусты «Мариша»

Состав: *капуста — 100 г, яблоки — 60 г, оливковое масло — 25 г, уксус, перец, зелень.*

Капусту пошинковать соломкой и припустить в течение 5 минут, заправить уксусом. Яблоки почистить и нарезать соломкой. Все смешать, поперчить, полить растительным маслом, украсить зеленью.

Салат из кольраби

Состав: *кольраби — 2–3 шт., красный перец — 1 стручок, лук — 2 шт., помидоры — 3 шт., соус из простокваши — 1 стакан, листья салата, укроп, ломтики лимона.*

Кольраби отварить до мягкости в воде, остудить и нарезать кубиками. Стручок свежего красного перца и помидоры нарезать тонкими ломками, лук изрубить. Все продукты смешать с соусом. Салатницу украсить листьями салата, укропом и ломтиками лимона. Для приготовления соуса столовую ложку муки слегка поджарить на масле, развести половиной стакана овощного бульона и стаканом простокваши. Прокипятить в течение 5 минут, добавить по вкусу соль и процедить.

Салат из моркови с хреном

Состав: *морковь — 3–4 шт. или брюква — 0,5 шт., хрен — 2–3 ст. ложки, крупное кислое яблоко — 1 шт., лук — 1 шт., сахар, кислый сок, сметана — 0,5 стакана, укроп, зелень петрушки.*

Обмытую морковь очистить, натереть на крупной терке. Хрен и лук мелко натереть, неочищенное яблоко нарезать мелкими кубиками. Все продукты смешать с кислым соком и сахаром, заправить сметаной. Можно посыпать зеленью.

Салат из моркови или брюквы

Состав: *морковь — 3–4 шт. или 0,5 брюквы, кислый ягодный сок — 3–4 ст. ложки, сахар или мед.*

Обмытую морковь очистить, натереть на крупной терке, затем заправить соком и сахаром или медом.

Салат из моркови или брюквы с крыжовником

Состав: *морковь или брюква — 400 г, компот из крыжовника или ревеня — 1 стакан, сахар или мед.* Овощи натереть, слегка смешать с компотом, заправить сахаром. Можно посыпать зеленью.

Салат из моркови с огурцом

Состав: *морковь — 3–4 шт. или брюква — 0,5 шт., огурцы — 1–2 шт., укроп — 2 ст. ложки, сметанный соус — 0,5 стакана.*

Вымытую и очищенную морковь натереть на крупной терке, смешать с измельченным вместе с кожурой огурцом, добавить рубленый укроп и сметанный соус.

Салат из моркови с творогом

Состав: *морковь — 3–4 шт. или брюква — 0,5 шт., творожный соус — 1 стакан, лук — 1 шт., тмин, рубленый репчатый лук — 2 ст. ложки.*

Вымытую и очищенную морковь натереть на крупной терке, залить творожным соусом, посыпать тертым луком, тмином и рубленым репчатым луком.

Салат из моркови с облепихой

Состав: *морковь — 7 шт., облепиха — 250 г, сметана — 150 г, сахар.*

К моркови, натертой на крупной терке, добавить облепиху, сметану и перемешать. Сахар положить по вкусу. Салат готовить за 30 минут до подачи к столу.

Салат из моркови с яблоками

Состав для I способа*: морковь — 4 шт., яблоки — 3 шт., изюм — 0,5 стакана, сметана — 4 ст. ложки;* ***для II способа****: морковь — 300 г, яблоки — 300 г, лимон — 2 шт., сахар — 50 г.*

I способ. Натереть морковь на мелкой терке, яблоки нарезать соломкой, добавить распаренный изюм, сметану, можно добавить немного сахара.

II способ. Морковь натереть на крупной терке, добавить нашинкованные яблоки, лимонный сок, лимонную цедру и сахарный песок. Все тщательно размешать и подать на стол. Вместо лимонного сока можно добавить апельсиновый сок и цедру.

Салат из моркови с апельсином

Состав: *морковь — 500 г, апельсин — 2 шт., сахарная пудра — 1 ст. ложка, лимон.*

Морковь очистить, разрезать по длине и удалить сердцевину, помыть, дать стечь воде. Смешать сахарную пудру и сок лимона. Натереть в этот сок морковь и хорошо все перемешать. Добавить очищенные и нарезанные ломтики апельсина. Подавать салат сильно охлажденным.

Салат из моркови с листьями

Состав: *морковь с листьями — 5 шт., лимонный сок — 1 ст. ложка, сметана — 4 ст. ложки, чеснок — 3 дольки.*

Очищенную морковь натереть на крупной терке. Листья моркови тщательно вымыть и мелко порубить. Подготовленную морковь и листья смешать, добавить рубленый чеснок, лимонный сок и заправить сметаной.

Салат из моркови с крапивой

Состав: *морковь — 5 шт., рубленые листья крапивы — 4 ст. ложки, чеснок — 4 дольки, кефир — 0,5 стакана, рубленый зеленый лук — 2 ст. ложки.*

Очищенную морковь натереть на крупной терке, смешать с тщательно вымытыми и рублеными листьями крапивы, измельченным чесноком, заправить кефиром, сверху посыпать рубленым зеленым луком и украсить листьями крапивы. Дать салату отстояться 3–4 часа и подать на стол.

Салат из моркови с листьями барбариса

Состав: *морковь — 5 шт., сметана — 3 ст. ложки, рубленые листья барбариса — 3 ст. ложки.*

Морковь очистить, промыть, натереть на крупной терке. Листья барбариса промыть и мелко порубить. Морковь и листья барбариса смешать, заправить сметаной и украсить листочками барбариса.

Салат «Детский»

Состав: *морковь — 75 г, репа — 100 г, яблоко — 0,5 шт., огурец — 0,5 шт., сметана — 40 г, сахарный сироп — 15 г, зелень петрушки.*

Морковь, репу помыть и очистить, натереть на терке. У свежего яблока удалить сердцевину и кожу, нарезать его соломкой. Свежий огурец также нарезать соломкой. Все овощи смешать, заправить сметаной, добавить сахарный сироп. Подать с зеленью петрушки.

Салат из перца с помидорами

Состав: *перец — 4 стручка, помидоры — 3 шт., лук — 1 шт., зелень петрушки, растительное масло — 2–3 ст. ложки, уксус — 1 ст. ложка, соль.*

Очищенные от сердцевины стручки перца нарезать соломкой и смешать с ломтиками помидоров, шинкованным репчатым луком, мелко нарезанной петрушкой, посолить и заправить растительным маслом и уксусом.

Салат из перца с лимоном

Состав: *сладкий перец — 4–5 стручков, помидоры — 2 шт., лук — 1 шт., лимон — 0,5 шт.*

Хорошо вымытые помидоры и перец ошпарить кипятком, опустить в холодную воду, снять кожицу. Нарезать перец и лук тонкими кольцами, помидоры — кружочками. Выложить в салатник и приправить солью и сахаром, посыпать молотым перцем и полить соком лимона.

Салат из перца по-венгерски

Состав: *болгарский перец — 250 г, помидоры — 250 г, лук — 1 шт., зелень петрушки, растительное масло — 1 ст. ложка, уксус.*

Вымытые, обсушенные, очищенные от сердцевины стручки перца нарезать в виде лапши, смешать с ломтиками помидоров, луком, петрушкой, подсолнечным маслом и уксусом. Стручки перца положить на сковороду и без добавления жира запечь со всех сторон до получения красивого коричневого оттенка, затем быстро переложить в миску, плотно прикрыть крышкой, после чего тонкую кожицу можно легко удалить. У больших стручков следует удалить черенки и сердцевину. После такой обработки их можно использовать для фарширования с последующим запеканием в духовом шкафу.

Салат из сладкого перца с помидорами

Состав: *сладкий перец — 250 г, помидоры — 300 г, репчатый лук — 2 шт., растительное масло — 3 ст. ложки, чеснок — 2 дольки, соль, лимонный сок — 1 ч. ложка, зелень петрушки.*

Перец запечь в духовке до получения красивого коричневого цвета, очистить от кожицы, нарезать в виде лапши, смешать с ломтиками помидоров, нарезанным кольцами луком, толченым чесноком, посолить, заправить соком лимона и растительным маслом, посыпать зеленью петрушки.

Салат из красного перца с крапивой

Состав: *сладкий красный перец — 6 стручков, листья крапивы — 4 ст. ложки, растительное масло — 4 ст. ложки, морковь — 1 шт., зелень мяты — 1 ст. ложка, лимонный сок — 1 ст. ложка, перец, соль.*

Стручковый перец нарезать соломкой, крапиву мелко

порубить, морковь натереть на крупной терке. Подготовленные продукты смешать, добавить соль, перец, лимонный сок и растительное масло, посыпать рубленой зеленью мяты.

Салат из зеленого жареного красного перца по-венгерски

Состав: *зеленые стручки красного перца — 500 г, растительное масло — 1 стакан, репчатый лук — 150 г, зелень петрушки — 1 пучок, эстрагон — 2 листика, уксус, сахар.*

Стручки перца вымыть, удалить семена и постепенно опустить стручки в плоскую кастрюльку с кипящим растительным маслом. Через несколько минут вынуть цедильной ложкой, охладить и очистить от кожицы. Репчатый лук очистить и нарезать перышками, зеленую петрушку вместе с эстрагоном мелко изрубить. Стручки перца нарезать соломкой, добавить репчатый лук, зелень и растительное масло, сбрызнуть уксусом, приправить солью и сахаром.

Мельничий салат

Состав: *стручковый перец — 200 г, помидоры — 200 г, огурцы — 400 г, репчатый лук — 100 г, укроп и петрушка — 1 пучок, масло, уксус, соль.*

Сладкий стручковый перец нарезать не очень мелко. Свежие помидоры нарезать ломтиками, свежие очищенные огурцы — кружочками, а репчатый лук дольками (предварительно залить холодной водой для удаления горечи). Все смешать, всыпать мелко нарезанную петрушку, укроп, посолить, заправить растительным маслом с уксусом.

Салат «Фантазия»

Состав: *салат латук — 150 г, сельдерей — 75 г, яблоки — 150 г, апельсины — 100 г;* ***для заправки****: уксус — 15 г, оливковое масло — 30 г, мята.*

Салат латук, сельдерей нарезать соломкой. Яблоки очистить от кожицы и сердцевины и нарезать так же. Дольки апельсинов очистить от кожицы и семян и нарезать ломтиками. Подготовленные продукты перемешать и полить заправкой.

Салат из швейцарского сыра с майонезом

Состав: *швейцарский сыр — 300 г, оливковое масло — 200 г, яблоки — 2 шт., сельдерей — 100 г, лимонный сок, молотый перец.*

Сыр нарезать соломкой, поперчить, добавить нарезанный кубиками отварной сельдерей, очищенные, нарезанные кубиками яблоки. По вкусу подкислить лимонным соком и перемешать с оливковым маслом.

Салат из плавленого сыра

Состав: *плавленый сырок — 2 шт., яблоко — 1 шт., лук — 1 шт., оливковое масло — 1 ст. ложка, соль.*

Плавленый сыр охладить и натереть на терке. Репчатый лук и яблоки нашинковать соломкой. Все перемешать, заправить маслом и посолить.

Салат из сыра

Состав: *тертый сыр — 5 ст. ложек, огурцы — 2 шт., крутые яйца — 2 шт., вареная морковь — 2 шт., сметана — 0,75 стакана, томатный острый соус — 2 ст. ложки, зелень петрушки, перец.*

С сыра снять корочку, огурцы очистить от кожицы, натереть вместе с вареной морковью. Зелень петрушки и сваренное вкрутую яйцо мелко нарубить. В сметану добавить острый томатный соус, перец. Тертые продукты выложить в салатницу, залить их соусом и осторожно перемешать. Украсить брусочками сыра и зеленью петрушки.

Салат из сыра и яблок

Состав: *твердый тертый сыр — 150 г, яблоки (антоновка) — 2 шт., сметана — 0,75 стакана, помидоры — 2 шт., лимонный сок, укроп, сахар.*

С сыра снять корочку, яблоки очистить от кожицы. Продукты натереть и смешать со сметаной, в которую добавить лимонный сок и сахар. Выложить в салатницу. Оформить кружочками помидоров, украсить веточками укропа.

Салат с сыром

Состав: *сыр — 25 г, перец — 60 г, помидоры — 70 г, лук —*

20 г, огурец — 0,25 шт., перец, растительное масло — 25 г, лимонный сок.

У сладкого стручкового перца удалить семена, нарезать его соломкой и поджарить. Помидоры, лук и огурцы нарезать ломтиками, поперчить, добавить лимонный сок, растительное масло, все это перемешать и сверху посыпать тертым сыром.

Салат «Деликатес»

Состав: *сыр — 120 г, вареные яйца — 2 шт., вареное мясо — 50 г, соленые огурцы — 25 г, сельдерей — 20 г, сметана — 50 г, репчатый лук — 15 г, соль, перец, лимонный сок.*

Сыр, мясо, яйца, сваренные вкрутую, сельдерей и огурцы нарезать мелкими кубиками, добавить лук, нарезанный мелко, лимонный сок, поперчить, заправить сметаной.

Сырный салат

Состав: *сыр — 50 г, вареное мясо — 50 г, яблоки — 50 г, огурцы — 25 г, оливковое масло — 50 г, перец, сок лимона, зелень.*

Сыр, яблоки, вареное мясо и огурцы нарезать соломкой. Поперчить, добавить лимонный сок, заправить маслом. Салат уложить горкой в салатник, украсить зеленью.

Салат из яиц и творога

Состав: *яйца — 4 шт., морковь — 3 шт., творог — 1 пачка, сметана — 200 мл, зеленый лук, тмин.*

Морковь очистить и натереть на терке с мелкими отверстиями. Творог протереть через сито, смешать с натертой морковью, добавить нашинкованный зеленый лук, соль, тмин, рубленые яйца и сметану. Салат выложить на блюдо и украсить яйцами с луком.

Супы

Щи из свежей капусты вегетарианские

Состав: *капуста — 50 г, картофель — 30 г, морковь — 10 г, лук репчатый — 10 г, масло сливочное — 2 г, масло расти тельное — 2 г, сметана — 7 г, зелень — 3 г. Готовятся без соли.*

Очищенные и вымытые капусту и картофель нарезав кубиками, опустить в кастрюлю с кипящей водой и варить при слабом кипении 10–15 минут.

Морковь, нарезанную кружочками и нашинкованный лук прокипятить с маслом. Положить морковь, лук в кастрюлю с капустой и картофелем и варить до готовности овощей. При подаче посыпать зеленью и заправить сметаной.

Суп с ячневой крупой

Состав: *ячневая крупа — 50 г, вода — 200 мл, молоко — 200 мл, масло сливочное — 10 г, яйцо (желток) — 1/2 шт. Без соли.*

Ячневую крупу перебрать, засыпать в кастрюлю с кипящей водой и варить при слабом кипении до мягкости, затем протереть через сито, влить молоко, дать покипеть. Перед подачей заправить суп сырым яичным желтком, смешанным с 2–3 ложками кипяченого молока, кипятить 2–3 минуты, добавить масло.

Суп перловый с бараниной

Состав: *баранина — 100 г, перловая крупа — 100 г, репчатый лук — 40 г, жир — 10 г, соль, вода — 800 г.*

Лук нарезать мелкими кубиками и запассеровать. В кипящую воду заложить подготовленную перловую крупу и варить при слабом кипении 40 минут (суп должен быть сравнительно прозрачным). При подаче добавить кусок баранины.

В случае приготовления супа на грибном бульоне вареные грибы нарезать соломкой и заложить в суп.

Суп рисовый с мясом

Состав: *рисовая крупа — 70 г, репчатый лук — 40 г, томат-паста — 40 г, жир — 10 г, чеснок — 3 г, вареное мясо (говядина или баранина) — 70 г, вода — 1 л, соль.*

Заложить в кипящий мясной бульон подготовленную рисовую крупу, довести до кипения и варить до полуготовности, затем добавить пассерованный репчатый лук с томатом и варить до готовности.

Суп из баранины с рисом и черносливом

Состав: *баранина — 500 г, репчатый лук — 2–3 шт., рис — 100 г, чернослив — 200 г.*

Постную баранину нарезать кусками, промыть, положить в кастрюлю, залить холодной водой и поставить варить. Пену удалить шумовкой. Через 20 минут снять с бульона жир и поджарить на нем мелко нарезанный репчатый лук. Поджаренный лук опустить в кипящий бульон, добавить промытый рис, соль и варить до готовности мяса. К концу варки добавить чернослив, предварительно вынув косточки.

Кулеш

Состав: *пшено — 100 г, репчатый лук — 60 г, свиной жир-сырец — 10 г, вода — 950 г, вареное мясо — 70 г, соль.*

Жир-сырец нарезать мелкими кубиками и поджарить с рубленым луком до золотистого цвета. В кипящий бульон или воду заложить промытое пшено и варить. За 5 минут до окончания варки добавить жир с луком, соль. Подать суп с кусочками мяса.

Суп из гречневой крупы

Состав: *вода — 3 л, картофель — 4 шт., морковь — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., гречневая крупа — 1 стакан, зелень, соль.*

В кипящую воду опустить подготовленный нарезанный картофель, через 10 минут добавить промытую гречневую крупу, морковь, натертую на крупной терке, лук, сушеную или свежую зелень и коренья, соль и варить еще 20 минут.

Суп овсяный

Состав: *вода — 1,5 л, картофель — 2 шт., морковь — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., овсяные хлопья — 0,5 стакана, зелень, соль.*

В кипящую воду опустить картофель, нарезанный брусочками, а когда он почти сварится, заправить суп мелко нарезанным луком, морковью и сушеной зеленью. Добавить овсяных хлопьев, хорошо размешать, посолить и варить еще 5–10 минут.

Щи из свежей капусты с рыбой

Состав: *свежая рыба — 500 г, нашинкованная свежая капуста — 300 г, по половине кореньев моркови, петрушки и сельдерея, луковицы — 1–2 шт., растительное масло — 2–3 ст. ложки, лавровый лист, вода — 3 л, зелень.*

В чашу для риса положить морковь, коренья. Лук, свежую капусту готовить в пароварке 30–40 минут. Порционные куски рыбы посолить, обжарить с маслом до готовности, опустить в бульон с капустой, добавить специи и довести до готовности (7–10 минут). Подать щи со сметаной, посыпав зеленью.

Овощной бульон с белковым омлетом

Состав: *картофеля — 100 г, моркови — 30 г, петрушки (корень) — 20 г, капустных кочерыжек — 50 г, петрушки (зелень) — 5 г, 1 яичный белок, молока — 10 г, сметаны — 20 г, масла сливочного — 5 г.* Овощи нарезать на куски и сварить в слегка подселенной воде под крышкой, дать настояться в течение часа и процедить. Яичный белок смешать с молоком, вылить в сковородку, смазанную маслом, и запечь, затем охладить до комнатной температуры и разрезать омлет на 5–6 кусочков. Бульон заправить сметаной и оставшимся маслом, положить в него омлет и рубленую зелень.

Капуччино из моркови и сельдерея

Состав: *морковь — 6 средних, корневой сельдерей — 200 г, сок и цедра 1 крупного апельсина, луковица шалота — 1 шт., овощной бульон — 900 мл, молоко — 150 мл, сливочное масло — 1 ст. ложка, щепотка молотой зиры, щепотка семян зиры.*

Очистить от кожуры корень сельдерея, порезать кубиками.

Морковь порезать ломтиками. Лук-шалот мелко порубить. Шалот потушить на оливковом масле 5 минут. Добавить измельченную цедру половины апельсина, овощи и молотую зиру. Перемешать и влить горячий овощной бульон. Закрыть крышкой, варить на слабом огне 30 минут. Семена зиры обжарить на сухой сковороде 30 секунд. Снять кастрюлю с огня и блендером превратить суп в пюре. Влить апельсиновый сок и разлить горячий суп по чашкам, не доходя до края 1,5–2 см. Разогреть молоко и взбить в пену. Распределить молочную пену по чашкам поверх овощного крема, посыпать семенами зиры и подавать с крутонами или хлебными палочками.

Кислый картофельный суп

Состав: *картофель — 500 г, кефир — 250 мл, мука — 2 ст. ложки, лавровый лист, измельченная зелень укропа — 2 ст. ложки, соль, вода — 500 мл.*

Картофель очистить, промыть, нарезать кубиками и варить в подсоленной воде с лавровым листом до готовности. В кефире с небольшим количеством воды тщательно размешать муку и влить при непрерывном помешивании в суп. Варить 15 минут. В тарелки положить зелень укропа.

Суп картофельный

Состав: *картофель — 450 г, репа — 30 г, морковь — 20 г, петрушка (корень) — 10 г, репчатый лук — 20 г, лук-порей — 20 г, томат-паста — 10 г, вода — 700 г, специи, соль.*

Нарезать ломтиками коренья, пошинковать лук и слегка потушить все вместе. Нарезанный ломтиками картофель заложить в кипящую воду, довести до кипения, добавить овощи и томат-пасту и варить до готовности. За 10 минут до окончания варки добавить специи и соль.

Картофельный суп с кабачками

Состав: *морковь, петрушка — по 1 шт., лука-порей — полстебля, картофель — 5–6 клубней, кабачок — 300 г, сладкий перец — 1 стручок, помидор — 2 шт., масло топленое — 4 ст. ложки, сметана — 4 ст. ложки, зелень укропа и петрушки по вкусу.*

Морковь, петрушку и лук-порей очистить, помыть, нарезать тонкими кружочками, сложить в сотейник, добавить топленое масло, тонко резанный сладкий перец и разогреть. Картофель и кабачки очистить, помыть, разрезать вдоль на две половинки и нарезать полукружочками толщиной в 0,5 см. В кипящую воду или овощной отвар опустить картофель, дать вскипеть, опустить кабачки, коренья, дать вскипеть, а затем на медленном огне варить 5–10 минут. В конце варки положить красные помидоры, нарезанные дольками. При подаче на стол суп картофельный с кабачками равномерно разлить в тарелки, влить по одной ложке сметаны, посыпать мелкорубленой зеленью укропа и петрушки.

Суп картофельный с гречневой крупой

Состав: *гречневая крупа — 0,5 стакана, картофель — 6–8 клубней, по 0,5 корня моркови и петрушки, лук репчатый — 1 головка, сливочное масло — 4 ст. ложки, лавровый лист, зелень укропа и петрушки по вкусу.*

Гречневую крупу перебрать, положить на сковородку и поджарить в духовке до золотистого цвета. Затем сварить ее в небольшом количестве воды со сливочным маслом. В кипящую воду положить картофель, нарезанный дольками, дать покипеть 8–12 минут, положить готовую гречневую кашу, морковь, петрушку и лук репчатый, дать покипеть 5–6 минут. Затем положить соль, лавровый лист. Кастрюлю сдвинуть на край плиты, положить в готовый суп картофельный с гречневой крупой ложку сливочного масла и мелкорубленую зелень петрушки и укропа.

Картофельный суп с капустой

Состав: *морковь — 3 шт., петрушка — 1 корень, лук — 2 головки, лук-порей — 1/8 стебля, белокочанная капуста — 0,5 кочана, картофель — 5–6 клубней, сливочное масло — 4 ст. ложки, зелень укропа и петрушки по вкусу.*

Морковь, петрушку и лук репчатый очистить, разрезать на две половины, испечь на плите, помыть и сварить в двух литрах воды на медленном огне. Затем отвар процедить через сито в другую кастрюлю, довести до кипения. Опустить в отвар капусту, нарезанную в виде лапши, очищенный промытый и нарезанный дольками картофель. Морковь, лук-порей очистить, помыть, нарезать в виде лапши, смешать с разогретым сливочным маслом

и опустить в кастрюлю с картофелем и капустой, варить 10–15 минут, сдвинуть на край плиты. При подаче на стол суп картофельный с капустой разлить в тарелки, посыпать мелкорубленой зеленью укропа и петрушки.

Суп из перца красного стручкового

Состав: *стручковый красный перец — 10 шт., картофель — 4–5 шт., лук — 2 шт., зелень укропа — 4 ст. ложки, вода — 2 л.*

Очищенный картофель нарезать кружочками. Перец измельчить вместе с семенами, лук порубить. В кипящую воду опустить картофель, перец, лук. Суп довести до кипения и настаивать при закрытой крышке без нагревания 15–20 минут. Подать с рубленой зеленью укропа.

Суп с рисом

Состав: *морковь — 3 средних, петрушка — 2 корня, лук — 2 головки репчатого, картофель — 5–6 клубней, сливочное масло — 4 ст. ложки, рис — 0,5 стакана, зелень укропа по вкусу.*

Морковь, петрушку, репчатый лук почистить, помыть, нарезать мелкими кубиками и спассеровать на сливочном масле. Отвар овощной процедить через сито в другую кастрюлю, довести до кипения. В кипящий отвар положить хорошо промытый рис и картофель, нарезанный кубиками или дольками, дать покипеть 10–15 минут, положить нарезанные морковь, петрушку, лук и лавровый лист и дать покипеть 5–6 минут. Затем кастрюлю сдвинуть на край плиты, посыпать суп картофельный с рисом мелкорубленой зеленью укропа.

Суп «Лето»

Состав: *баклажан — 1 шт., морковь — 1 шт., лук — 1 шт., корень петрушки или сельдерея, болгарский перец — 1 стручок, картофель — 4–5 шт., вода — 1–1,5 л.*

Баклажан нарезать ломтиками, удалить горечь, обвалять в муке и потушить в оливковом масле. Мелко нарезать морковь, корень петрушки или сельдерея, луковицу, сладкий перец и тоже потушить в оливковом масле. Картофель нарезать кубиками и положить в кипящую воду, сварить до полуготовности и добавить овощи. Посолить, всыпать манку и варить на небольшом огне.

Дать настояться под крышкой 10–15 минут. По желанию можно посыпать укропом или петрушкой.

Суп из лука-порея

Состав: *вода — 2 л, лук-порей — 500 г, картофель — 500 г, масло растительное — 50 г, морковь — 100 г, соль по вкусу.*

Лук-порей вымыть, мелко нашинковать. Морковь вымыть, очистить, нашинковать на крупной терке, спассеровать с измельченным луком на растительном масле в течение 5 минут. Картофель вымыть, очистить, нарезать соломкой, залить кипящей водой и варить до готовности. Когда картофель сварится, добавить пассерованные овощи, посолить и довести до кипения. Вместе с пассерованными овощами хорошо добавить растолченные семена тмина или укропа (не более одной чайной ложки), измельченную зелень петрушки.

Суп из савойской капусты

Состав: *савойская капуста — 160 г, морковь — 60 г, репа — 60 г, петрушка — 40 г, сельдерей — 20 г, репчатый лук — 40 г, лук-порей — 30 г, свежие помидоры — 60 г, специи, вода — 750 г, мясо.*

Нарезать дольками морковь, репу, петрушку, сельдерей. Репу бланшировать в кипятке в течение 2–3 минуты, мелкий репчатый лук оставить целыми головками, лук-порей разрезать на кусочки, савойскую капусту нарезать дольками или порубить и также погрузить на 2–3 минуты в кипяток. Подготовленные овощи заложить в посуду с толстым дном в виде отдельных букетов, выровнять и залить водой так, чтобы овощи только были им покрыты. Затем добавить специи (лавровый лист, перец горошком, гвоздику) и довести до кипения.

Далее запечь овощи в духовке. Отдельно припустить с небольшим количеством бульона помидоры, нарезанные дольками. При подаче положить в суп мясо, овощи букетами и помидоры.

Суп-слоенка овощной

Состав: *оливковое масло — 200 г, лук — 1 шт., помидоры — 6 шт., капуста — 0,5 кочана, сладкий перец — 4 шт., картофель — 3–4 шт., кабачки — 2 шт., морковь — 1 шт., соль;* ***для приправы:***

лавровый лист, перец, оливковое масло — 2 ст. ложки.

Налить на дно гусятницы оливковое масло, слегка потушить в нем лук, сверху положить 3 нарезанных помидора. Слой не перемешивать. Следующий слой — шинкованная свежая капуста. Затем — сладкий перец, очищенный и нарезанный кольцами, поверх — нарезанный картофель и затем нарезанные кубиками кабачки и последний слой — 3 нарезанных помидора и натертая на крупной терке морковь. Приготовить приправу. Поставить на медленный огонь; когда овощи потушатся до готовности, залить горячей водой, прибавить огня и довести до кипения. Не размешивая, аккуратно выложить слоенку в тарелки, залить бульоном от тушения овощей, добавить кефир, посыпать рубленой зеленью.

Суп крестьянский с крупой

Состав: *свежая капуста — 160 г, картофель — 80 г, крупа (перловая, рисовая, овсяная, ячневая, пшеничная) — 40 г или пшено, овсяные хлопья «Геркулес» — 35 г, репа — 30 г, морковь — 20 г, петрушка (корень) — 10 г, репчатый лук — 40 г, оливковое масло — 20 г, вода — 750–800 г, простокваша.*

Хорошо промытую перловую, ячневую, овсяную, пшеничную крупу сварить до полуготовности, затем заложить ее в кипящий бульон или воду, добавить капусту, нарезанную шашками, картофель и варить до готовности. За 15 минут до окончания варки добавить овощи и помидоры. Крупу рисовую и пшено закладывают в суп вместе с овощами, предварительно промыв в воде, овсяные хлопья «Геркулес» — за 15–20 минут до окончания варки супа. Подать с простоквашей.

Суп из саго на вине

Состав: *красное столовое вино — 2 бутылки, гвоздики — 5 шт., саго — 100 г, немного корицы, сахар.*

К 1 л воды влить красное столовое вино, добавить кусок корицы, немного гвоздики, по вкусу сахар и дать вскипеть, прибавить красное саго, но чтобы не было очень густо; когда саго упреет, но не разварится, разлить по тарелкам. Отдельно подать гренки.

Суп из крапивы и риса

Состав: *листья крапивы — 4 ст. ложки, рис — 0,5 стакана, лук — 1 шт., морковь — 1 шт., сметана — 0,5 стакана, зелень петрушки — 2 ст. ложки, перец.*

Замоченный рис залить горячей водой, довести до кипения и оставить на 15–20 минут для настаивания. К рису добавить молотый перец, рубленые листья крапивы, нарезанную соломкой морковь, репчатый лук и довести смесь до кипения. Подавать суп с нежирной сметаной и зеленью петрушки.

Суп картофельный с рыбой по-домашнему

Состав: *треска или хек тихоокеанский, или клыкач, или капитан-рыба — 120 г, картофель — 300 г, морковь — 40 г, петрушка — 10 г, репчатый лук — 40 г, бульон или вода — 750 г, специи.*

Разделать рыбу на филе с кожей и костями, отварить, нарезать по два куска на порцию и положить в тарелку только при подаче на стол. Пошинковать морковь соломкой и варить в подсоленной воде до полуготовности, затем добавить нашинкованный лук, картофель, специи и варить до готовности овощей. Бульон, полученный при варке рыбы, процедить и добавить в суп одновременно с картофелем. Сверху посыпать зеленью.

Рыбный суп протертый

Состав: *вода — 8 стаканов, рыба — 500 г, черный перец — 4 горошка, зелень для супа — 1 пучок, небольшой лавровый лист, лук — 1 шт., оливковое масло — 2–3 ст. ложки, мука — 2–3 ст. ложки, нарезанная кубиками морковь — 2 стакана, нарезанный кубиками картофель — 1 стакан, перец, простокваша — 2 стакана.*

Рыбу очистить, нарезать небольшими кусками и варить 30 минут, добавив очищенную, мелко нарезанную зелень для супа, разрезанную пополам луковицу, лавровый лист и перец горошком. Затем из рыбы удалить кости и протереть рыбу вместе с бульоном сквозь сито. В горячее масло добавить муку, рыбный протертый бульон и все очень хорошо растереть. Затем добавить зелень, нарезанную кубиками морковь и картофель. Слегка поперчить. Когда овощи станут мягкими, влить простоквашу и продолжать варить суп еще 5 минут.

Суп из кабачков с рисом

Состав: *кабачок — 1 шт., рис — 0,5 стакана, зелень укропа и петрушки — 2 ст. ложки, масло — 1 ст. ложка, вода — 1 л.*

Кабачок очистить, нарезать кубиками и положить в кипящую воду, добавить промытый рис и варить 15–20 минут. За 5 минут до окончания варки положить зелень. Подавая, заправить сливочным маслом.

Суп из кабачков с капустой и рисом

Состав: *кабачки — 500 г, морковь — 2 шт., белокочанная капуста — 300 г, вода — 1,5 л, рис — 3 ст. ложки, сливочное масло — 2 ст. ложки, луковица — 1 шт., растительное масло — 1 ст. ложка, 1 лавровый лист.*

Кабачки и морковь вымыть, очистить. Кабачки нарезать толстой соломкой, морковь — тонкой, нашинковать капусту. Лук мелко нарезать и обжарить на растительном масле до светло-желтого цвета. Лавровый лист залить кипятком, довести воду до кипения. Промытый рис засыпать в кипящую воду. Через 5–6 минут добавить морковь и капусту, варить на слабом огне. За 5 минут до окончания варки добавить нарезанные кабачки, обжаренный лук.

Похлебка из кабачков

Состав: *нарезанные соломкой кабачки — 1 стакан, рис — 3 ст. ложки, простокваша или кефир — 1 стакан, вода — 1 л, рубленая зелень петрушки — 1 ст. ложка, лук — 1 шт., соль.*

Кабачки промыть и нарезать соломкой. Рис перебрать и промыть. Очищенный лук мелко нашинковать. В кастрюлю заложить рис, залить водой, довести до кипения и варить 2–3 минуты, оставить без нагревания при закрытой крышке на 5–8 минут, затем добавить кабачки, лук, соль, снова довести до кипения и снова оставить без нагревания на 5–6 минут, добавить зелень петрушки, простоквашу или кефир и подать к столу.

Суп-пюре по-овернски

Состав: *картофель — 500 г, чечевица — 200 г, репчатый лук — 100 г, чеснок — 1 долька, сельдерей (корень) — 60 г, оливковое*

масло — 40 г, вода — 2 л, перец горошком, зелень.

Очищенный картофель нарезать, добавить чечевицу, лук, чеснок, зелень петрушки, корень сельдерея, залить водой и варить 2–3 часа. Процедить через сито и протереть. В полученное пюре добавить отвар, чтобы получился суп-пюре, перец и оливковое масло. Подать горячим с гренками.

Мясные и рыбные блюда

Курица в пароварке

Состав: *курица — 500–600 г, соевый соус — 3 ст. ложки, молотый кориандр — 1 ч. ложки, орегано — 2 ч. ложки, семена фенхеля (щепотка), корешок имбиря (длина 1 см), душистый перец, соль.*

Для того чтобы приготовить ароматную курицу в пароварке, сначала нужно разделить курицу на небольшие кусочки и замариновать ее. *Маринад:* соевый соус, 1 ч. ложка орегано, соль, кориандр. Оставить курицу пропитаться маринадом на 40 минут. Очищенный имбирь, душистый перец, семена фенхеля и 1 ч. ложку орегано положить в резервуар пароварки, который будет заполняться водой. В корзину пароварки выложить куски курицы из маринада. Лучше укладывать в две корзины, чтобы куски не соприкасались между собой, в этом случае каждый кусочек будет пропитан ароматом травок. Не забыть в корзины пароварки вставлять поддоны для конденсата.

Курицу в пароварке устанавливаем на режим «Мясо» на 30 минут приготовления. После того, как курица будет готова, жидкость из поддонов можно использовать для приготовления соуса, например, можно добавить несколько ложек муки и прокипятить несколько минут, получится замечательный соус для картофеля.

Куриные биточки с соевой мукой

Состав: *4,5 ст. ложки соевой муки, 4,5 ст. ложки воды, 6 ст. ложек куриного фарша, 1 яичный белок, 1,5 ч. ложки сливочного масла, щепотка соли.*

Дважды пропущенный через мясорубку куриный фарш соединить с соевой мукой, добавить воду, яичный белок, масло, соль и хорошо перемешать. Из приготовленной массы сформовать котлеты (биточки) и готовить на пару.

Курица отварная с овощным рагу

Состав: *мякоть курицы — 140 г, лук репчатый — 7 г, морковь — 60 г, масло растительное — 3 г, картофель — 60 г, капуста —*

60 г, масло сливочное — 2 г, сметана — 10 г.

Обработанную курицу положить в горячую воду, довести до кипения, снять пену. Картофель нарезать кубиками, добавить капусту, морковь, лук и тушить 10–15 минут. При готовности добавить сметану.

Котлеты из телятины

Состав: *мякоть телятины — 400 г, батон (без корок) — 100 г.*

Подготовленную телятину пропустить через мясорубку 2 раза. Соединить с размягченным в воде и отжатым хлебом, тщательно вымешать. Из подготовленной массы сформовать небольшие котлеты. Выложить их в один ряд на решетку-пароварку, при необходимости закрыть фольгой. Готовить не менее 30 минут на пару. При подаче выложить котлеты на тарелку с овощным гарниром и пряностями.

Котлеты из индейки

Состав: *фарш из индейки — 300 г, хлеб — около 80 г, 1 белок, 1 картофелина (по желанию, для пышности).*

Хлеб и картошку измельчить, добавить фарш, белок. Все перемешать. Сформировать котлетки и отправить в пароварку минут на 50.

Паровой рулет

Состав: *говядина (мякоть) — 500 г, лук — 500 г, картофель — 1 кг, специи (для мяса), кефир (для теста) — 500 мл, белок (для теста) — 1 шт., масло растительное (для теста) — 50 г, сода (для теста, не гасить) — 1 ч. ложка, мука (для теста).*

Смешать все ингредиенты для теста, муки добавить столько, чтобы получилось пластичное, мягкое, некрутое тесто. Для начинки говядину нарезать мелкими кубиками и протушить до полуготовности с пряностями по вкусу. Картофель также порезать кубиками, лук — мелко. Добавить соль и сливочное масло. Тесто поделить на 4 части (по количеству секторов в пароварке). Раскатывать тонко, около 5 мм. Распределить начинку, оставляя место до края 4 см. Закрутить аккуратно в рулет, защепляя края. Поставить пароварку на огонь. Когда вода закипит, установить

секции с рулетами и варить 40–50 минут.

Мясные ежики

Состав: *говядина — 400 г, рис — 40 г, вод — 125 г, сливочное масло — 40 г, чеснок — 2 зубчика.*

Пропустить мясо с чесноком через мясорубку. Рис вымачивать в воде 10 минут. В фарш влить 4 ст. ложки воды и хорошо его перемешать. Добавить рис. Котлетную массу разделать на тефтели, уложить их в пароварку и готовить 25 минут. Подавать мясные ежики с растопленным сливочным маслом или молочным соусом.

Вареное мясо с яблоками

Состав: *мясо говяжье — 150 г, масло сливочное — 10 г, молоко — 75 г, мука пшеничная — 5 г, яблоки — 100 г.*

Нежирное мясо отварить и разрезать на 5 тонких ломтиков, затем из молока и муки приготовить соус (способ приготовления и густота, как при приготовлении киселя). Яблоки очистить от кожуры и сердцевины, разрезать на тонкие кружочки. После этого однопорционную сковороду смазать маслом, дно выложить кружочками яблок, на яблоки положить мясо вперемежку с яблоками, сверху залить соусом, сбрызнуть растопленным маслом и запечь.

Голубцы с вареным мясом, рисом и овощами

Состав: *капуста — 250 г, мясо — 100 г, рис — 20 г, морковь — 30 г, петрушка (зелень) — 5 г, брюква — 30 г, мука грубая — 5 г, масло оливковое — 10 г, отвар овощной — 75 г.*

Кочан капусты (без кочерыжки) сварить в подсоленной воде до полуготовности, разобрать на отдельные листья и с каждого листа срезать стебель. После этого морковь и брюкву нарезать мелкими кубиками и тушить с оливковым маслом в небольшом количестве воды. Мясо сварить, пропустить через мясорубку, соединить с тушеными овощами, вареным рассыпчатым рисом и рубленой зеленью, хорошо вымешать и, разделив на 3 части, завернуть в листья капусты, сложить в кастрюлю, залить водой и запечь.

Запеканка из вареной курицы и овощей

Состав: *куриное мясо — 100 г, мука пшеничная — 10 г, молоко — 50 г, масло сливочное — 15 г, морковь — 40 г, капуста — 50 г, 1 яичный белок.*

Мясо вареной курицы дважды пропустить через мясорубку, смешать с 25 г яично-масляного соуса и 5 г масла и слегка соединить с 1/2 взбитого белка; после этого полученный фарш выложить на смазанную маслом однопорционную сковороду и на пару довести до полуготовности. Одновременно морковь и капусту тушить в кастрюле с 5 г масла; готовые овощи протереть сквозь сито, смешать с оставшимся белком, после чего сбрызнуть растопленным маслом и запечь. Подавать запеканку к столу на сковороде.

Говядина отварная под соусом хрен

Состав: *говядина — 500 г, картофель — 800 г, морковь — 120 г, лук — 40 г, репа — 100 г, сельдерей, петрушка или пастернак — 30–40 г, лавровый лист, перец, соль;* ***для соуса****: корень хрена, 3 %-й уксус.*

Мясо целым куском поместить в кастрюлю и залить горячей водой так, чтобы она только его покрывала. Кастрюлю накрыть крышкой и поставить на огонь. Когда вода закипит, снять шумовкой накипь и варить на слабом огне 2–2,5 часа. За 30 минут до окончания варки добавить очищенные и нарезанные дольками морковь, репу, белые части лука-порея или дольки репчатого лука, сельдерей, петрушку или пастернак, 2 лавровых листика, 5–8 горошин перца или немного стручкового красного перца, соль. Когда мясо и овощи будут готовы, бульон слить для приготовления соуса с хреном, а кастрюлю с мясом накрыть крышкой. Перед подачей на стол мясо нарезать небольшими ломтиками, поместить на блюдо с овощами, добавить отварной картофель и залить соусом.

Говядина отварная по-пекински

Состав: *говядина — 500 г, репчатый лук — 50 г, зеленый лук — 20 г, водка — 20 г, имбирь — 25 г, петрушка — 25 г, укроп — 25 г, сахарный песок — 15 г, перец, гвоздика, корица, соль, рис.*

Мясо говядины нарезать крупными кубиками, положить в кастрюлю, залить водой и варить до полуготовности. Затем

бульон слить, снова залить мясо водой, добавить водку, имбирь, укроп, лук, петрушку, душистый перец, гвоздику, корицу, сахар, соль и варить до готовности. При подаче выложить мясо в тарелку, посыпать зеленым очень мелко нарезанным луком. Отдельно в пиале подать отварной рис.

Пельмени с телятиной и капустой

Состав: *мука — 500 г, телятина — 250 г, капуста — 150 г, нашинкованный зеленый лук — 70 г, оливковое масло — 1 ст. ложка.*

Приготовить фарш из телятины. Вымыть и мелко нашинковать капусту. Добавить мелко нашинкованный зеленый лук, молотый имбирь, масло. В миске смешать все с мясом. В посуду с мукой влить кипяток так, чтобы она по консистенции напоминала хлопья снега. Когда масса немного остынет, замесить крутое тесто. Из него скатать шарики и раскатать их в блинчики. Завернуть в них начинку, слепить пельмени. Варить на пару при сильном нагреве около 20 минут. При подаче выложить готовые пельмени в пиалы и подать с соевым соусом.

Фаршированные перцы в пароварке

Состав: *болгарский перец — 6 крупных, морковь, лук — по 1 шт., мясной фарш — 200–300 г, рис — 1 стакан.*

Рис промыть и поставить в пароварку минут на 20 (за это время он сварится до полуготовности). Пока рис варится, из перца удалить семена. Измельчить морковь и лук, добавить фарш и рис. Полученной массой начинить перцы. Готовить в пароварке 30–40 минут.

Курица или индейка, вареная с овощами

Состав: *мясо курицы или индейки с костями — 750 г, вода — 1–1,5 л, лук-порей — 1 головка, морковь — 5–6 шт., цветная капуста — 1 большой кочан, фасоль — 200 г, петрушка — 1 корень, сельдерей, соль, укроп или зелень петрушки, салат из сырых овощей.*

Мясо птицы нарезать на порционные куски, опустить в кипящую воду. Снять пену и приблизительно за 0,75 часа до окончания варки положить в эту же кастрюлю очищенные и нарезанные на ровные кусочки овощи, посолить и варить до

полной готовности. Если птица молодая, то овощи и соль лучше добавить сразу после снятия пены, а мясо, как только оно станет мягким, вынуть. Когда будут готовы все продукты, группами выложить их на блюдо и посыпать рубленым укропом или зеленью петрушки. В качестве гарнира подать салат из сырых овощей.

Отварная курица

Состав: *курица — 1 шт., вода — 2 л, морковь — 3 шт., петрушка или сельдерей, репчатый лук — 1 шт., соль, зелень петрушки, гарнир.*

Обработанную курицу положить в горячую воду, довести до кипения, снять пену и варить на слабом огне до полной готовности. Соль и измельченные коренья и лук добавить приблизительно в середине варки. Готовую курицу выложить на блюдо, нарезать на порционные куски и увлажнить небольшим количеством бульона. Курицу гарнировать отварным рисом или картофелем, тушеными овощами с мягким вкусом (морковь, горох, цветная капуста, фасоль) и салатом из тыквы, яблок или слив, летом — салатом из свежих огурцов или зеленым салатом.

Хотпот

Состав: *нежирная говядина — 500 г, перец горошком — 5 шт., лавровый лист — 2 шт., картофель и морковь — 500 г, лук — 300 г, оливковое масло — 75 г, зелень петрушки — 3 ст. ложки, соль.*

Подготовленное мясо говядины залить водой, пока она не покроет его. Добавить соль, перец и варить до готовности. Затем мясо вынуть, а вместо него положить нарезанную дольками морковь и тушить ее до полуготовности, после чего добавить нарезанный дольками картофель, шинкованный лук и тушить все до полной готовности. Затем размять овощи в пюре. Мясо нарезать ломтиками и подать к овощному пюре, предварительно полив оливковым маслом и посыпав зеленью.

Лейденская смесь

Состав: *мякоть нежирной говядины — 500 г, картофель — 750 г, морковь — 250 г, лук — 125 г, лук-порей, перец горошком,*

соль, горчица.

Обработать и вымыть мясо, обсыпать и потереть его солью. Затем не полностью залить водой, добавить перец и соль и поставить на слабый огонь. Когда мясо будет почти готово, в эту же посуду положить крупно нарезанный картофель, морковь, репчатый лук и лук-порей и варить все до полной готовности овощей. Тогда мясо вынуть, бульон слить, а овощи размять так, чтобы получилась грубая смесь. Заправить ее солью и перцем и подать на стол. Горячее мясо подают отдельно вместе с горчицей.

Мясные голубцы

Состав: *говядина или баранина — 300 г, рис — 0,5 стакана, белки — 1 шт., репчатый лук — 1 шт., капуста — 500 г, оливковое масло — 2 ст. ложки, соль, перец;* ***для соуса****: томат — 2 ст. ложки, сахарный песок — 2 ст. ложки, вода — 1,5 стакана, пряник — 1 шт., сухари из ржаного хлеба — 2 ст. ложки, лимонная кислота, перец.*

Белокочанную капусту промыть, очистить от верхних листьев, вырезать кочерыжку, затем опустить на 5 минут в подсоленную кипящую воду и, когда она остынет, отделить целые большие листья, которые слегка отбить тяпкой. Вареное мясо пропустить через мясорубку, смешать с отварным рассыпчатым рисом, нарезанным репчатым луком, солью, перцем и вареными рубленными яичными белками. На отбитые капустные листья положить фарш и завернуть, придавая изделию форму конвертика или колбаски. Приготовленные голубцы уложить в кастрюлю, сотейник или сковороду с высокими бортами, залить водой, чтобы она покрыл голубцы, поставить на огонь и тушить 30–40 минут. Подать с соусом. *Приготовление соуса.* Протертые сухари и пряник развести водой, добавить томат, перец, сахар, лимонную кислоту, соль и варить при слабом кипении, помешивая, 10 минут.

Котлеты натуральные из баранины

Состав: *нежирная баранина — 600 г, репчатый лук — 60 г, соль — 10 г, перец, вода — 60 г, рис — 150 г, оливковое масло — 50 г, зеленый лук — 60 г, зелень.*

Мякоть баранины, репчатый лук нарезать крупными кубиками и пропустить через мясорубку, посолить, поперчить, развести водой, тщательно размешать и выбить. Готовый фарш

разделать на небольшие котлеты и поместить в пароварку. В качестве гарнира подать отварной рис, заправленный оливковым маслом, зеленый лук, петрушку.

Рыба в пароварке

Состав: *рыба, лук, масло сливочное, специи.*

Взять рыбу, почистить, вымыть. Фольгу смазать оливковым маслом. Сверху положить рыбу. Завернуть ее в фольгу и отправить в пароварку. Через 25 минут рыба готова.

Треска в пароварке с овощами

Состав: *треска — 500 г, листья салата или капусты — 5 шт., замороженные овощи — 500 г, картофель — 200 г, соль.*

Дно пароварки выстелить пищевой фольгой так, чтобы края свисали за бортики на 7–10 см. Затем выложить листья салата или капусты, а лучше сделать овощную «подушку» из того, что есть в доме, — замороженные овощи, морковь или картофель кружочками, перец. Дальше выложить кусочки трески, слегка присоленные. Завернуть края фольги внутрь, но не плотно, и закрыть пароварку. Весь сок от рыбы и овощей останется.

Рыба, тушенная по-алжирски

Состав: *рыба — 500 г, чеснок — 3–4 дольки, помидоры — 3–4 шт., масло оливковое — 3–4 ст. ложки, перец черный молотый, соль.*

Вычистить и вымыть морскую рыбу (тунец, пикша, треска). Положить на противень, посыпать солью и черным перцем и натереть толченым чесноком. Сверху покрыть сплошь кружочками помидоров, налить оливкового масла и тушить.

Рыба, затушенная с петрушкой

Состав: *рыба (осетрина, карп, сом) — 800 г, петрушка (зелень) — 300 г, помидоры свежие — 200 г, масло оливковое — 0,5 стакана, соль.*

Рыбу нарезать на порции, посолить. Мелко нарезать зелень петрушки, половину ровным слоем положить на противень,

сверху уложить рыбу и прикрыть оставшейся петрушкой. Свежие помидоры нарезать кружками и положить на петрушку, слегка посолить, полить оливковым маслом и поставит в духовку. Подать в холодном виде.

Стерлядь по-милански

Состав: *стерлядь — 500 г, оливковое масло — 50 г, репчатый лук — 15 г, помидоры — 45 г, белое вино — 70 г, картофель — 300 г, зелень — 10 г, перец.*

Стерлядь без кожи и хрящей потушить с мелко нарезанным репчатым луком, сливочным маслом, помидорами, белым вином, перцем. Готовую стерлядь подают с оливковым маслом, вареным картофелем, украшают зеленью.

Рыба паровая с помидорами

Состав: *рыба (судак, осетрина, сом, треска) — 250 г, репчатый лук — 2 шт., кинза — 10 г, помидоры — 200 г, стручковый перец, очищенное оливковое масло — 25 г, картофель, соль, перец.*

Порционные куски рыбы без кожи и костей уложить в один ряд в посуду, обсыпать солью, перцем, добавить масло, мелко нашинкованный репчатый лук, зелень кинзы, залить водой так, чтобы рыба была скрыта наполовину. Припустить на слабом огне до готовности. Красные помидоры ошпарить кипятком, снять с них кожицу, нарезать кусочками. При подаче уложить на тарелку рыбу, сверху помидоры, красный стручковый перец, рядом отварной картофель. Украсить зеленью кинзы.

Форель отварная

Состав: *форель — 500 г, 3 %-й уксус — 0,5 стакана, репчатый лук — 100 г, картофель — 300 г, овощи — 150 г, перец, зелень, лавровый лист.*

Подготовить форель, промыть, залить теплым уксусом (разведенным), выдержать 15 минут. В кастрюлю положить выдержанную в уксусе форель, залить ее водой, поперчить, добавить репчатый лук, лавровый лист и варить до готовности. Вареную рыбу положить на тарелку, загарнировать отварным картофелем, сырыми овощами и украсить зеленью.

Скумбрия запеченная, по-болгарски

Состав: *скумбрия — 6–8 шт., масло оливковое — 1 стакан, петрушка (зелень), сок лимонный (или лимонная кислота).*

Очистить и промыть скумбрию. Полить каждую 2 столовыми ложками оливкового масла. Выдержать в таком виде несколько часов. Затем каждую рыбку завернуть отдельно в бумагу, намазанную оливковым маслом. Уложить рыбу в форму и запечь. Развернуть рыбу еще теплой, уложить на тарелку, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и сбрызнуть лимонным соком. Подавать с картофельным салатом или отварным мелким картофелем, залитым разогретым оливковым маслом.

Скумбрия, фаршированная овощным перцем

Состав: *скумбрия — 600 г, перец сладкий стручковый — 200 г, лук-порей — 200 г, помидоры — 800 г, сухари — 1,5 ст. ложки, масло оливковое — 80 г, лимон — 0,5 шт., петрушка (зелень), перец черный молотый.*

Нарезать тонкой соломкой сладкий стручковый перец и лук порей, слегка спассеровать на оливковом масле. Разрезать помидоры пополам, удалить семена, разогреть на оливковом масле. Некрупную скумбрию с внутренней стороны посыпать солью и черным молотым перцем и нафаршировать брюшко подготовленным перцем и луком. Положить на сковороду помидоры, а на них рыбу, посыпать сухарями, сбрызнуть маслом и запечь. Подать на сковороде с ломтиками лимона, посыпав зеленью петрушки.

Судак, запеченный с картофелем

Состав: *судак — 600 г, картофель — 600 г, сухари молотые — 1 ст. ложка, масло оливковое — 60 г, соус — 0,6 л, петрушка (зелень), укроп, перец черный молотый.*

Кусок филе рыбы положить на сковороду, посыпать перцем и обложить ровными ломтиками сырого картофеля, полностью закрывая рыбу, полить жидким белым соусом, посыпать сухарями, сбрызнуть оливковым маслом и запекать в течение 15–20 минут. Подать рыбу, посыпав зеленью петрушки. Если рыба получилась недостаточно сочной, подлить на сковороду 1–2 ст. ложки воды, поставить на плиту и дать рыбе закипеть. Так же можно приготовить треску, щуку, сома, налима.

Филе судака в белом вине

Состав: *судак — 300 г, картофель — 30 г, оливковое масло — 6 г, овощи.*

Мясо судака отделить от костей и кожи, промыть, нарезать вдоль полосками, осторожно отбить каждую тяпкой, свернуть трубочкой. Пергамин нарезать полосками, промазать маслом и завернуть в него свернутое трубочкой мясо судака, с тем чтобы он сохранил форму столбика, и поставить его в духовой шкаф. При подаче к столу мясо судака освободить от пергамина, сверху положить свежие овощи и лук. В качестве гарнира к судаку подать отварной картофель, политый оливковым маслом.

Скумбрия в форме

Состав: *скумбрия — 2 шт., кефир — 3 ст. ложки, сыр адыгейский тертый — 2 ст. ложки, сухари молотые — 2 ст. ложки, чеснок — 3–4 дольки, перец черный молотый, соль.*

Рыбу выпотрошить, промыть. Нарезать филейные кусочки, положить в сотейник, посолить и посыпать слегка перцем. Кефир и мелко нарубленный чеснок смешать, облить этой смесью рыбу и сверху засыпать тертым адыгейским сыром и сухарями и запечь. Подать на стол с зеленым салатом и отварным картофелем.

Кефаль запеченная

Состав: *кефаль — 1 кг, помидоры красные — 250 г, петрушка (зелень) — 80 г, масло оливковое — 0,5 стакана, перец красный молотый.*

Красные помидоры нарезать кружочками, уложить на сковороду, посолить и посыпать мелко измельченной зеленью петрушки, сверху положить кефаль. Накрыть помидорами, посыпать зеленью петрушки, красным молотым перцем, залить оливковым маслом и запечь. Подать в холодном виде.

Печеные сардины

Состав: *сардины — 500 г, масло оливковое — 40 г, каперсы — 60 г, петрушка (зелень) — 20 г, чеснок — 20 г.*

У сардин удалить головы, внутренности и кости, разрезав для этого рыбу со спины. Хорошо промыть внутренние полости и дать

стечь воде. На смазанную оливковым маслом сковороду посыпать петрушку, растертую с чесноком, и разместить радиально сардины хвостами к центру сковороды.

Сверху посыпать мелко нарезанными каперсами, полить оливковым маслом и запечь. Через 7–8 минут сбрызнуть лимонным соком. Подать на стол в горячем виде.

Рыбное филе по-португальски

Состав: *филе — 400 г, лук репчатый — 60 г, помидоры — 260 г, чеснок — 4 г, масло оливковое — 50 г, вино — 60 г, перец черный молотый.*

Очищенное от кожи рыбное филе (треска, пикша, тунец) уложить в сотейник, приправить оливковым маслом и молотым перцем.

Рубленый лук разогреть на оливковом масле, добавить очищенные от шкурки и зернышек крупно нарезанные помидоры и толченый чеснок, довести до кипения, добавить вино и варить до тех пор, пока помидоры не разварятся. Филе рыбы полить этим соусом, густо посыпать зеленью петрушки и запечь.

Овощные блюда

Запеканка овощная

Состав: *капуста — 500 г, брюква и репа — 300 г, морковь — 700 г, сливочное масло — 150 г, изюм — 150 г, чернослив — 150 г, сахарный песок — 3 ст. ложки;* ***для соуса****: молоко — 1 л, мука — 0,75 стакана.*

Свежую капусту, морковь, брюкву и репу пошинковать мелкой соломкой, подлить к ним немного воды и припустить до готовности. Откинуть на сито. *Отдельно приготовить соус:* подсушенную муку при непрерывном помешивании развести горячим молоком так, чтобы не было комка, и проварить в течение 10 минут. Припущенные овощи положить на смазанную маслом сковороду, добавить промытый чернослив без косточек и изюм, посыпать запеканку сахаром и поставить в духовку для запекания. При подаче запеканку полить соусом или подать его отдельно.

Картофель отварной

Состав: *молодой картофель — 1 кг, масло — 50 г, укроп — 10 г.*

Молодой картофель, не вынимая из воды, очистить от кожицы, еще раз промыть, опустить в кипящую воду, покрыв ею картофель лишь на 0,3, и варить 15–20 минут при слабом кипении под крышкой. Если картофель разного размера, то крупные клубни перед варкой следует разрезать. С готового картофеля слить отвар, добавить сливочное масло, мелко нарезанную зелень, встряхнуть кастрюлю и тут же переложить на тарелки, иначе картофель станет твердым.

Картофель жареный

Состав: *сырой картофель — 500 г или вареный картофель — 400 г, топленое масло — 25 г, лук, зелень.*

Сырой или вареный картофель нарезать, обжарить на сковороде на топленом масле. Если вареный картофель подается с жареным луком, то перед подачей жареный лук смешать с картофелем и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Картофель с сыром

Состав: *картофель — 600 г, сыр — 75 г, сливочное масло — 75 г.*

Очищенный и нарезанный кружочками картофель слегка обжарить в масле. Полуобжаренный картофель выложить в порционную сковороду, смазанную маслом, и посыпать тертым сыром, а затем поставить запекаться в духовой шкаф. При подаче опрокинуть сковороду на блюдо, чтобы картофель сохранил форму посуды, в которой он запекался.

Картофельные крокеты

Состав: *картофель — 1 кг, мука — 1 кг, сыр — 100 г, яйцо — 1 шт., перец, молотые сухари, масло для фритюра — 200 г.*

Отваренный картофель очистить от кожуры и пропустить через мясорубку. Прибавить муку, тертый сыр, яйцо, перец. Картофельную массу хорошо перемешать и выдержать в течение получаса. Затем сформовать крокеты в виде цилиндров или шариков. Запанировать в муке или молотых сухарях, смочить в яйцах и жарить во фритюре до образования золотистого цвета. Картофельные крокеты можно подавать как отдельное блюдо с салатом по выбору либо к запеченному или жареному мясу.

Драники

Состав: *картофель — 12 шт., мука — 2 ст. ложки, топленое масло — 7–8 ст. ложек, сметана — 1 стакан, моченая брусника — 1 стакан, лук, чеснок.*

Картофель натереть на терке, добавить муку, перемешать. Ложкой выложить массу на сильно разогретую сковороду в масло и обжарить оладьи с обеих сторон до образования золотистой корочки. Драники подавать к столу горячими со сметаной, моченой брусникой, луком, чесноком.

Картофельные «кармашки» с овощной начинкой

Состав: *отварной картофель — 800 г, мука — 1/2 стакана, манка — 1/2 стакана, яйца — 2 шт., небольшой кочан капусты, вареные моркови — 2 шт., луковицы — 2 шт., сливочное масло — 100 г, жир — 1 ст. ложка.*

Отварную морковь нарезать кубиками. Лук мелко нарезать и слегка обжарить. Капусту очистить, нашинковать, опустить в кипящую несоленую воду, проварить 5–7 минут, откинуть на дуршлаг, охладить, смешать с морковью и луком, немного посолить. Горячий отварной картофель размять толкушкой, добавить 1 яйцо, муку и манку, тщательно перемешать. Картофельное тесто раскатать, нарезать квадратами, на каждый положить капустную начинку, сверху — по кусочку сливочного масла. Края квадратов соединить и сжать. «Кармашки» выложить на противень, смазанный жиром. Смазать яйцом и полить 50 г растопленного сливочного масла. Выпечь в духовке до готовности.

Котлеты картофельные

Состав: *картофель — 200 г, яйцо –1/2 шт., мука пшеничная — 3 г, сухари пшеничные — 7 г, масло растительное –7 г.*

Картофель сварить, очистить, протереть горячим через сито. Добавить яйцо, хорошо перемешать, сформовать котлетки. Обвалять в сухарях, смешанных с мукой. Выложить на противень, смазанный маслом, и запечь в духовом шкафу.

Помидоры фаршированные

Состав: *помидоры — 500 г, рис — 100 г, отварное мясо — 75 г.*

С крепких красных помидоров срезать плодоножки и аккуратно ложкой вынуть мякоть. Для фарша сварить рис, добавить отварное мясо, мелко нарезанную мякоть помидоров, посолить, перемешать. Подготовленные помидоры наполнить фаршем, сложить их на смазанный маслом противень и запечь в жарочном шкафу до готовности в течение 10–15 минут.

Помидоры, фаршированные рыбой

Состав: *помидоры — 1 кг, рыба (щука или треска) — 500 г, лук –100 г, жир –100 г, мука — 50 г, сметана –100 г, яйцо, петрушка, перец, соль, рис, клубника.*

Рыбу, освобожденную от костей, порезать на мелкие кусочки и обжарить, добавив муку. Из клубники, рассыпчатого риса, сметаны или сливок, взбитого яйца приготовить густой соус

путем смешивания всех ингредиентов, посолить. Добавить в соус жареную рыбу и наполнить этой массой помидоры, предварительно удалив из них сердцевину. Фаршированные помидоры тушить в духовом шкафу при невысокой температуре. Посыпать зеленью.

Морковь тушеная

Состав: *морковь — 800 г, масло — 100 г, вода, сахарный песок.*

Морковь промыть, очистить, сполоснуть, нарезать ломтиками. В кастрюле растопить масло, положить в него морковь, помешивая, обжарить, добавить немного воды и сахарный песок и тушить до полной готовности под крышкой.

Морковь глазированная

Состав: *морковь — 1 кг, мед — 200 г, масло — 100 г, вода, мелко нарезанная зелень петрушки.*

Растопить масло, добавить мед и нарезанную кусочками морковь, немного воды. Потушить морковь под крышкой. К готовой моркови добавить мелко нарезанную петрушку. Подавать на гарнир к блюдам из мяса, рыбы.

Морковное суфле

Состав: *морковь — 200 г, молоко — 100 мл, крупа манная — 20 г, яйцо — 1 шт., сахарный песок — 20 г, масло сливочное — 20 г, нежирный фруктовый йогурт — 50 г, панировочные сухари для обсыпки формы.*

Морковь очистить, нарезать кусочками, уложить в кастрюлю с антипригарным покрытием, добавить туда 50 мл молока и 10 г масла и тушить на слабом огне до готовности (10–12 минут), плотно закрыв крышкой. Снять с огня, остудить, пропустить через мясорубку, соединить с оставшимся молоком, манной крупой, сахаром, яйцом, добавить 50 г растопленного сливочного масла, и все тщательно вымешать. Полученную массу выложить в формочку, смазанную маслом и обсыпанную панировочными сухарями, разровнять, варить на водяной бане до готовности (10–15 минут), остудить, подать, полив йогуртом.

Кабачки с помидорами

Состав: *кабачки — 1 кг, сливочное или растительное масло — 100 г, мука, помидоры — 200 г.*

Кабачки очистить от кожицы, нарезать кружками, запанировать в муке, пожарить на сковороде в растительном или сливочном масле. Жареные кабачки выложить на тарелку. Отдельно пожарить в жире измельченные помидоры и полить ими кабачки. Рекомендуется как гарнир к мясным блюдам.

Кабачки жареные с кефиром

Состав: *кабачки — 500 г, сливочное масло — 80 г, кефир — 500 г, сахарный песок — 25 г.*

Подготовленные кабачки очистить от кожуры, нарезать ломтиками толщиной 1 см, посолить. На горячую сковороду выложить ломтики в один ряд и обжарить с обеих сторон. На стол подать кабачки со взбитым кефиром и посыпанные сахаром.

Кабачки, фаршированные мясом, рисом и яйцами

Состав: *кабачки — 1,5 кг, говядина — 150 г, свинина — 200 г, вареный рис — 1 ст. ложка, яйца — 3 шт., топленое масло — 1 ст. ложка, репчатый лук — 1 шт., рубленая зелень — 1 ст. ложка, мука — 1 ст. ложка, сметана — 1 стакан, перец.*

Кабачки разрезать пополам поперек, очистить от кожи, семена вынуть ложкой. Наполнить фаршем, поместить в сковороду или низкую кастрюлю, подлить немного воды, чтобы кабачки не подгорели, и поставить на 30 минут в нагретую духовку (кабачки должны хорошо пропечься). Густую сметану смешать с мукой, маслом. Залить этой смесью кабачки и дать им еще немного запечься. Перед подачей осторожно выложить кабачки на блюдо, залить их сметаной и посыпать зеленью.

Приготовление фарша. Пропустить через мясорубку жареный лук и мясо, добавить вареный рис, рубленые яйца и зелень. Поперчить, посолить, влить половину стакана холодной воды, все перемешать.

Баклажаны жареные

Состав: *баклажаны — 2 шт., растительное масло — 2 ст.*

ложки, мука — 2 ст. ложки, чеснок — 4 дольки, укроп, соль, творог — 4–5 ст. ложек; ***для соуса****: помидоры — 2 шт., лук — 2 шт., чеснок, сахар, зелень.*

Баклажаны нарезать ломтиками, удалить горечь, обвалять в муке и жарить в горячем растительном масле. Подавать к столу с приправой из жирного подсоленного творога, заправленного растертым чесноком и мелко нарезанным укропом. Жареные баклажаны можно залить соусом и потушить в духовке.

Приготовление соуса. Помидоры, лук и чеснок обжарить вместе, добавить соль, сахарный песок и мелко нарубленную петрушку.

Баклажаны, жаренные с зеленью и чесноком

Состав: *баклажаны — 2 шт., растительное масло — 2 ст. ложки, томат — 2 ст. ложки, сметана — 4 ст. ложки, чеснок — 2 головки, мука — 2 ст. ложки, зелень петрушки и кинзы.*

Баклажаны, обмытые, очищенные от кожицы, ошпаренные, нарезать кружочками толщиной в 1 см, запанировать с обеих сторон в муке, обжарить в масле и переложить на блюдо или тарелку, чередуя с мелко нарезанным чесноком. На сковороду, где жарились баклажаны, положить сметану и томат, все это перемешать, поставить на огонь и прокипятить, а затем залить полученным соусом баклажаны и посыпать мелко нашинкованной зеленью петрушки и кинзы.

Тушеные баклажаны

Состав: *баклажаны — 600 г, лук — 2 шт., растительное масло — 3 ст. ложки, перец, сметана — 0,5 стакана, помидоры, морковь.*

Баклажаны разрезать и удалить сердцевину, промыть, дать стечь воде, крупно нарезать. В растительном масле обжарить лук, нарезанный кольцами, и натертую на терке морковь. Добавить специи и тушить под закрытой крышкой на слабом огне. В конце тушения добавить свежие помидоры. Подать со сметаной.

Кукуруза с маслом

Состав: *кукуруза — 800 г, сливочное масло — 4 ст. ложки.*

Для приготовления этого блюда пригодна молодая кукуруза

молочно-восковой спелости. Початки кукурузы очистить от листьев, опустить в кипяток и варить до тех пор, пока зерна не станут мягкими. Откинуть на сито, дать стечь воде, переложить на блюдо, полить растопленным сливочным маслом.

Запеканка из тыквы

Состав: *тыква — 200 г, крупа — 40 г, сухари пшеничные — 40 г, масло сливочное — 5 г, молоко — 100 мл, сметана — 25 г, яйцо — 1/2 шт., сахарный сироп — 10 г, раствор соли — 5 г.*

Приготовить тушеную тыкву с крупой. Сырое яйцо взбить вилкой, прибавить 2–3 ст. ложки тушеной тыквы. Хорошо перемешать. Соединить с остальной тыквой. Выложить массу на сковороду, смазанную маслом и посыпанную сухарями, смазать сметаной и запечь в жарочном шкафу.

Спаржа с сыром

Состав: *побеги спаржи — 600 г, сыр — 150 г, масло — 3 ст. ложки, тертые сухари, соль, сахарный песок.*

Побеги спаржи очистить, положить в кипяток, в который добавлены соль и сахарный песок, и варить до мягкости, воду процедить, спаржу поместить в форму, смазанную жиром и посыпанную сухарями, посыпать тертым сыром, сухарями, сбрызнуть растопленным маслом и быстро запечь в духовке. Подавать к мясному блюду.

Спаржа жареная

Состав: *очищенная спаржа — 1,5 кг, мука, яйца, масло, соль.*

Спаржу очистить, перевязать пучками (головками к одной стороне), сварить в подсоленном кипятке, процедить, дать обсохнуть. Обвалять в муке или (предварительно обмакнув в яйца) в сухарях, обжарить в закипевшем масле до образования румяной корочки.

Спаржа отварная

Состав: *очищенная спаржа — 1,5 кг, мука — 3 ч. ложки, сахарный песок — 1 ч. ложка, лимон — 0,5 шт., сливки — 0,5*

стакана, масло.

Порезать кусочками нежную, хрупкую спаржу, отварить в подсоленном кипятке, процедить. Остудить стакан отвара, другой стакан отвара вскипятить. Влить тонкой струйкой, постоянно помешивая, стакан холодного отвара, разболтанного с 3 чайными ложками муки. Когда закипит и загустеет, прибавить полстакана сливок, столовую ложку масла, чайную ложку сахара, соль. Прогреть, не доводя до кипения. Всыпать спаржу, влить сок лимона, перемешать, прогреть, не доводя до кипения.

Репчатый лук глазированный

Состав: *репчатый лук — 400 г, соль, вода, масло — 4 ст. ложки, сахарный песок — 1 ст. ложка, молотый перец, вода.*

Небольшие луковицы очистить, сварить до полуготовности в кипятке, откинуть на дуршлаг, дать стечь воде. Разогреть в кастрюле масло, положить в него репчатый лук, посыпать сахаром и обжарить, периодически встряхивая кастрюлю, чтобы лук подрумянился со всех сторон одинаково. Посыпать перцем, полить горячей водой и тушить под крышкой до тех пор, пока лук не станет мягким. В конце тушения крышку снять. Глазированный репчатый лук — хорошая приправа к жаркому, дичи.

Тыква, тушенная с яблоками

Состав: *тыква — 1 кг, яблоки — 600 г, сливочное масло — 1 ст. ложка, сахар — 1 ст. ложка, вода — 0,3 стакана.*

Тыкву помыть и очистить, нарезать кубиками в 1 см. Добавить очищенные и мелко нарезанные яблоки, сахар, сливочное масло и тушить до готовности. Перед подачей на стол можно посыпать корицей и орехами.

Запеканка из яблок и картофеля

Состав: *яблоки — 500 г, вареный картофель — 400 г, сливочное масло — 2,5 ст. ложки, яйца — 4–5 шт., сахарный песок — 0,25 стакана, лимон — 1 шт.*

Вареный картофель нарезать ломтиками, обжарить в масле и охладить. Лимонный сок, измельченная на терке цедра, яичные желтки, сахар и нарезанные ломтиками яблоки положить в подготовленный картофель. Затем добавить взбитые белки и

перемешать. Полученную массу переложить в форму, смазанную жиром, и запекать около одного часа.

Запеканка из крыжовника

Состав: *вермишель — 250 г, крыжовник — 300 г, сахар — 200 г, яйца — 2 шт., масло — 2 ст. ложки.*

Вермишель сварить в воде, процедить. В смазанную маслом форму положить слой вермишели, слой крыжовника, сваренного в сиропе. Яйца взбить с сахаром, выложить на слой крыжовника.

Запеканка из вишни

Состав: *масло — 50 г, яйца — 4 шт., сахарный песок — 100 г, сладкие молотые сухари — 1 стакан, вишня без косточек — 1 стакан.*

Взбить масло, сахар и яичные желтки, добавить сухари, вишню без косточек, осторожно вмешать взбитые в густую пену белки. Массой наполнить смазанную жиром форму и запекать 30 минут. Подавать с молоком.

Каши, смеси, творожные блюда

Каша гречневая рассыпчатая

Состав: *гречневая крупа — 3 ст. ложки, оливковое масло — 1 ч. ложка, вода — 150 мл.*

Перебранную крупу подсушить в духовом шкафу до красноватого цвета, засыпать в кипящую воду, посолить и варить под крышкой. Когда крупа разбухнет, положить масло. Затем на водяной бане под крышкой довести в духовом шкафу до готовности.

Каша гречневая с кабачками

Состав: *гречневая крупа — 200 г, очищенные кабачки — 250 г, вода — 500 мл, оливковое масло — 2 ст. ложки, сахар — 1 ст. ложка.*

Очистить кабачки, нарезать кусочками и положить в кастрюлю с водой. Варить до мягкости. Затем в кабачки всыпать крупу, размешать и довести до кипения, положить масло (1 ст. ложку), сахар, соль, все перемешать. Кастрюлю закрыть крышкой и поставить в духовку на 2 часа. Подавать с оливковым маслом.

Гречневики

Состав: *смолотая гречневая крупа — 3 стакана, вода — 2 стакана, сухие дрожжи — 3 ч. ложки, оливковое масло.*

Взять молотую гречневую крупу, воду, в которой растворены сухие дрожжи, и замесить тесто, добавить оливкового масла (по вкусу), выбить деревянной ложечкой или лопаткой. Некоторое время подождать, пока тесто поднимется, а потом печь блины на разогретой, смазанной маслом сковороде.

Каша перловая

Состав: *перловая крупа — 1 стакан, вода — 750 мл, сахар — 1 ст. ложка.*

Перловую крупу промыть, засыпать в кипящую воду, варить 20 минут. Затем положить сахар. Кастрюлю закрыть крышкой и

для упревания поставить на 10–15 минут в кастрюлю с горячей водой.

Рисовая каша

Состав: *рис — 1 стакан, вода — 1,5 стакана, сахар — 1 ст. ложка, оливковое масло — 2 ст. ложки.*

Промытый рис засыпать в кипящую подсоленную воду и варить, помешивая, до загустения. Затем добавить сахар, размешать и продолжить варку на слабом огне 20–30 минут. Для лучшего упревания кашу можно поставить на 10–15 минут на водяную баню (в другую кастрюлю большего размера с кипящей водой). При подаче кашу полить оливковым маслом.

Рисовая каша с яблоками

Состав: *яблоки — 5 шт., рис — 1 стакан, вода — 3 стакана, оливковое масло — 4 ст. ложки, изюм — 2 ст. ложки.*

Замоченный рис залить горячей подсоленной водой. Когда крупа впитает воду, положить промытый изюм, масло и нарезанные дольками яблоки (без кожицы и семян). Кастрюлю плотно закрыть крышкой и проварить содержимое на слабом огне.

Каша рисовая с фруктами

Состав: *рис — 1 стакан, вода — 2 стакана, оливковое масло — 2 ст. ложка, сахар — 1 ст. ложка, яблоки — 300 г, сливы — 100 г, изюм — 2 ст. ложки.*

Промытый рис опустить в кипящую воду, посолить и варить на слабом огне до выпаривания воды, далее варить на маленьком огне. В конце варки добавить яблоки, нарезанные на кусочки, сливы без косточек и кожуры, ошпаренный изюм. Все прогреть. Подавать с оливковым маслом.

Каша рисовая с тыквой

Состав: *очищенная тыква — 1 кг, вода — 2 стакана, рис — 100 г, сахар — 1 ст. ложка, оливковое масло — 4 ст. ложки.*

Очищенную от кожуры и семян тыкву нарезать кусочками,

положить в кастрюлю и залить горячей водой. Добавить сахар, рис, сваренный до полуготовности, масло, соль и все хорошо перемешать. Затем закрыть кастрюлю крышкой и варить тыкву до готовности.

Каша пшенная с тыквой

Состав: *пшено — 1,5 стакана, тыква — 750 г, вода.*

Свежую тыкву очистить от кожи и зерен, мелко нарезать, поместить в кастрюлю, залить водой и варить 15 минут. Затем засыпать туда промытое пшено, посолить и, помешивая, варить еще 15–20 минут. Загустевшую кашу накрыть крышкой и поставить на 30 минут, чтобы она упрела.

Каша из крупы «Геркулес» молочная вязкая

Состав: *крупа «Геркулес» — 40 г, молоко — 200 мл, сахар — 10 г, масло сливочное — 5 г.*

Перебранную крупу «Геркулес» засыпать в кипящее молоко, разведенное водой, варить на слабом огне под закрытой крышкой до готовности. В готовую кашу добавить сахар. При подаче на стол кашу полить маслом.

Гречневые блины

Состав: *мука гречневая — 1,5 стакана, мука пшеничная — 1 стакан, сливки.*

В стакане теплого молока развести гречневую муку и дрожжи. После 1–1,5 часа брожения прибавить желтки, растертые со сливочным маслом и сметаной, пшеничную муку, остальное молоко, соль, сахар. Все тщательно вымешать лопаткой, пока тесто не будет отставать от нее, поставить в теплое место на 1,5–2 часа. Отдельно взбить белки и сливки и соединить их. Положить эту смесь в тесто, осторожно размешать, дать постоять 10–15 минут и выпечь блины.

Крупеник из крупы гречневой с творогом

Состав: *панировочные сухари — 3 г, сметана — 10 г, растительное масло — 5 мл, полужирный творог — 50 г, сахарный*

песок — 10 г, сливочное масло — 5 г, яйцо — 1 шт., молоко — 50 мл, вода — 75 мл, гречневая крупа — 50 г.

Гречневую кашу сварить со сливочным маслом. Протереть творог, добавить молоко, яйцо, сахарный песок. Хорошо вымешать. Соединить гречневую кашу с творожной массой, размешать, выложить на присыпанную сухарями и смазанную растительным маслом посуду, после чего запечь в духовке. Перед подачей на стол сверху полить сметаной.

Каша ячневая с тыквой

Состав: *ячневая крупа — 200 г, тыква — 400 г, вода — 1 л, сахар — 1 ст. ложка, оливковое масло — 2 ст. ложки.*

Ячневую крупу промыть. В кипящую воду добавить масло, крупу и варить кашу в духовке или на пару. Очищенную тыкву натереть стружкой, засыпать в кашу, добавить соль, сахар и продолжить варку. Горячую кашу можно подавать с маслом, остывшую — с фруктовым соусом.

Запеканка рисовая с творогом

Состав: *творог — 100 г, рис — 50 г, молоко — 50 мл, яйцо — 1/2 шт., сахар — 15 г, масло сливочное — 7 г, сухари пшеничные — 40 г, сметана — 5 г.*

Творог протереть, добавить взбитые с сахаром яйца, масло, перемешать, соединить с рисовой рассыпчатой кашей, выложить на смазанную и посыпанную сухарями сковороду, смазать смесью сметаны с яйцом и запечь в духовке.

Плов из риса с изюмом и черносливом

Состав: *сливочное масло — 10 г, сахарный песок — 10 г, изюм — 10 г, чернослив — 15 г, вода — 150 мл, рис — 70 г.*

Промыть изюм и чернослив, вынуть из чернослива косточки. В небольшом количестве воды распарить чернослив, слить воду, крупно его нарезать. Перебрать рис и промыть его в холодной воде, высыпать в кипящую воду, отварить до полуготовности. После этого добавить сухофрукты, масло, сахарный песок, перемешать, накрыть крышкой и поместить на противень с водой в духовку для упаривания.

Макароны, запеченные с яйцом

Состав: *растительное масло — 5 мл, молоко — 30 мл, яйцо — 1 шт., сливочное масло — 5 г, вода — 350 мл, макароны — 60 г.*

Засыпать в кипящую воду макароны, варить до готовности на небольшом огне, откинуть на сито и дать воде стечь. Заправить сливочным маслом. Выложить макароны на смазанный растительным маслом противень, залить приготовленной из яйца и холодного молока яично-молочной смесью, запечь до готовности в духовке.

Паштет из сыра и рыбы

Состав: *плавленый сыр — 300 г, отваренная рыба — 150 г, репчатый лук — 20 г, лимонный сок и соль.*

Растертый сыр, отваренную рыбу, мелко нарезанный лук очень хорошо вымешать и заправить лимонным соком.

Творожный паштет с ветчиной

Состав: *творог — 300 г, отваренное мясо — 100 г, сливочное масло — 100 г, молоко.*

К размягченному и растертому маслу добавить протертый через сито творог, мелко нарезанное мясо и молоко.

Паштет из творога с хреном

Состав: *творог — 300 г, вареные желтки — 4 шт., тертый хрен — 45 г, яблоки — 200 г, перец.*

Яблоки запечь и протереть через сито вместе с творогом. Добавить протертые желтки, затем тертый хрен, заправить солью и перцем.

Сырный паштет с кремом

Состав: *творог — 300 г, сливочное масло — 100 г, сыр — 100 г, хрен — 20 г, репчатый лук, молоко.*

Творог протереть через сито, смешать с размягченным маслом, тертым сыром, мелко нашинкованный лук, тертый хрен и чуть-чуть молока. Все это взбить до получения однородной массы.

Пикантный сырный паштет

Состав: *плавленый сыр — 200 г, твердый сыр — 60 г, сливочное масло — 60 г, молоко — 100 г, перец — 50 г, репчатый лук — 60 г, соль, молотый перец.*

Плавленый сыр и твердый сыр натереть на терке, масло взбить и смешать с сырами, мелко нашинкованным луком, перцем. Постепенно к этой массе добавить молоко и молотый перец.

Паштет из рыбы

Состав: *рыба — 125 г, морковь — 20 г, сливочное масло — 30 г, зеленый лук, специи.*

Сазана, судака, амура, треску разделать на филе без кожи и костей и припустить с добавлением соли и перца. Морковь мелко нарезать и потушить в рыбном бульоне с добавлением масла. Готовое филе вместе с морковью пропустить через мясорубку с частой решеткой, добавить мягкое сливочное масло, хорошо перемешать и взбить до получения пышной однородной массы. Готовую массу выложить в селедочницу, придав форму рыбы. Поверхность паштета украсить сливочным маслом, выпущенным из кондитерского мешка.

Перед подачей паштет нарезать на ломтики и посыпать мелко нашинкованным зеленым луком.

Паштет из печени

Состав: *печень — 500 г, морковь — 1 шт., яйца — 2 шт., репчатый лук — 2 шт., сливочное масло — 20 г, перец, зелень.*

Говяжью или телячью печень очистить от пленок, поперчить и отварить. Добавить пассерованные репчатый лук и морковь и дважды пропустить через мясорубку с мелкой решеткой. Паштет взбить с добавлением сливочного масла. Затем выложить на тарелку и ложкой, смоченной в горячей воде, нанести рисунок. Паштет украсить мелко нарубленными яйцами и веточками зелени.

Паштет из рыбы и сыра

Состав: *отваренная рыба — 150 г, сыр — 80 г, оливковое*

масло — 80 г, хрен — 40 г, яйца — 4 шт., лимон — 1,5 шт., сливочное масло — 60 г.

Сливочное масло и отваренную рыбу растереть в эмалированной посуде, добавить измельченные на терке вареные желтки, сыр и оливковое масло. Потом добавить белки вареных яиц, нарезанные кубиками, тертый хрен, все это вместе заправить лимонным соком.

Масло с помидорами

Состав: *сливочное масло — 400 г, свежие помидоры — 180 г.*

Свежие помидоры очистить от кожицы и удалить семена, протереть через сито и смешать с размягченным сливочным маслом, чтобы масса получилась однородная.

Масло «Кольбер»

Состав: *сливочное масло — 400 г, зелень петрушки — 25 г, эстрагон — 25 г, мясной сок — 100 г, крахмал — 12 г.*

Размягченное сливочное масло тщательно растереть с мелко нашинкованной зеленью петрушки и эстрагона, мясным соком, сгущенным крахмалом.

Витаминное масло

Состав: *сливочное масло — 200 г, морковь — 150 г, сельдерей — 100 г, лимонный сок.*

Морковь и сельдерей протереть через мелкую терку. Масло взбить, добавить протертые овощи, заправить лимонным соком и хорошо вымешать.

Чесночное масло

Состав: *сливочное масло — 400 г, чеснок — 10 г, зелень — 20 г.*

Очищенный чеснок натереть на мелкой терке. Зелень укропа и петрушки мелко нашинковать и добавить во взбитое масло.

Масло с хреном

Состав: *сливочное масло — 400 г, тертый хрен — 100 г, соль.*

Во взбитое масло добавить тертый хрен.

Масло с красным вином

Состав: *сливочное масло — 400 г, красное вино — 50 г, репчатый лук — 15 г, лимон — 0,5 шт., перец, зелень — 15 г, мясной сок — 20 г.*

В красное вино добавить мелко нарубленный репчатый лук, черный перец, лимонный сок, мелко нарубленную зелень петрушки, мясной сочок, сгущенный небольшим количеством крахмала. Полученную смесь тщательно перемешать и протереть сквозь сито. В размягченное масло добавить протертую смесь, посолить и перемешать.

Томатное масло

Состав: *сливочное масло — 400 г, томат-паста — 100 г.*

Размягченное масло смешать с томатом-пастой.

Крем «зеленый»

Состав: *творог — 300 г, сливочное масло — 100 г, зеленый лук — 50 г, сметана.*

Масло взбить до консистенции густой сметаны, постепенно добавляя протертый через сито творог. Развести сметаной, добавить мелко нарезанный лук и посолить.

Крем болгарский

Состав: *творог — 300 г, сливочное масло — 100 г, красный болгарский перец — 50 г, репчатый лук — 50 г, молотый перец, молоко.*

Во взбитое масло вмешать протертый через сито творог, разбавить молоком, добавить нарезанные мелко болгарский перец, лук, молотый перец.

Паста из печеного мяса

Состав: *печеное мясо — 100 г, вареные яйца — 2 шт.,*

сливочное масло — 30 г, зеленый нарубленный лук — 1 ч. ложка, нарубленный укроп — 1 ч. ложка, перец.

Яйца очистить и вместе с мясом пропустить через мясорубку. Измельченную массу тщательно растереть с маслом, прибавить нарубленный укроп и лук, немного перца, старательно вымешать.

Паста яичная

Состав: *вареные желтки — 2 шт., сливочное масло — 50 г, сметана — 1 ст. ложка, перец.*

Желтки протереть через сито и растереть с маслом до получения однородной массы. Поперчить по вкусу.

Русский сыр

Состав: *мягкий творог — 300 г, сливочное масло — 100 г, репчатый лук — 40 г, чеснок — 2 дольки, сметана — 100 г, молотый сладкий перец.*

Взбитое масло смешать с протертым через сито творогом, добавить тертый лук, растертый чеснок, молотый сладкий перец, разбавить сметаной до требуемой консистенции. Затем подготовленную массу поместить в полотняный мешочек под груз и дать возможность жидкости стечь.

Творожный пудинг с рисом

Состав: *творог — 500 г, рис — 60 г, сахарный песок — 30 г, яйцо — 1 шт., сливочное масло — 15 г, сметана — 15 г.*

Протереть творог сквозь сито, смешать с рисом, сваренным до полуготовности, а также со взбитыми яйцами, сахаром. Приготовленную массу выложить в форму, как указано выше, и запечь в жарочном шкафу со сметаной.

Творожники с картофелем

Состав: *творог — 500 г, картофель — 400 г, яйцо — 1 шт., пшеничная мука — 4–5 ст. ложек, топленое масло — 1 ст. ложка, сметана — 150 г или сметанный соус — 300 г.*

Картофель сварить как для пюре, хорошо размять, добавить творог, сырое яйцо, муку, все тщательно перемешать. Полученную

массу разделать на творожники и обжарить на сковороде с маслом с обеих сторон до образования румяной корочки, затем поставить в жарочный шкаф на 5–6 минут. При подаче творожники полить сметаной.

Сырники из творога

Состав: *творог — 300 г, мука — 50 г, яйца — 1 шт., сахарный песок — 30 г, масло — 20 г, сметана, варенье.*

Творог протереть через сито, добавить яйца, сахарный песок, муку. Все хорошо перемешать. Из творожной массы приготовить круглые лепешки, запанировать их в муке и обжарить на масле. Отдельно подать сметану или варенье.

Запеканка из манки и простокваши

Состав: *яйца — 2 шт., сахар — 200 г, сливочное масло — 100 г, лимон — 0,5 шт., изюм — 75 г, немного соли, манка — 2 стакана, пищевая сода — 1 ч. ложка, мука — 3 ст. ложки, простокваша — 0,25 л, сливочное масло для смазки формы, панировочные сухари.*

Смешать манку с простоквашей и дать постоять 50–60 минут, чтобы манка разбухла. Затем добавить взбитые с сахаром яйца, растопленное и слегка охлажденное масло, тертую лимонную цедру и сок, подготовленный изюм и смешанную с пищевой содой муку. Тесто положить в смазанную маслом и посыпанную панировочными сухарями форму, выпекать в духовке при средней температуре в течение 40–45 минут.

Творожно-манная запеканка с яблоками и изюмом

Состав: *творог — 250 г, манная крупа — 1 ст. ложка (без верха), яичные белки — 2 шт., сахарный песок — 2 ст. ложки, молоко — 0,5 стакана, пшеничный хлеб — 100 г, яблоки — 2 шт., изюм — 0,5 стакана, сметана — 0,5 стакана, масло сливочное — 2 ст. ложки.*

Хлеб разрезать на два ломтика и намочить в молоке, добавив в него кофейную ложечку сахара. Протереть творог, смешать со взбитыми белками, сахаром и манной крупой, добавить изюм и нарезанные кубиками яблоки и хорошо вымешать. В формочку, смазанную маслом, положить ломтик смоченного хлеба, на него

— творожную массу, сверху — второй ломтик хлеба, сбрызнуть маслом и запечь. Подать к столу со сметаной.

Запеканка из фруктов, овощей и творога

Состав: *яблоки — 2–3 шт., изюм — 0,5 стакана, творог — 100 г, яйца — 2 шт., масло сливочное — 1 ст. ложка, сахар — 1 ст. ложка, манная крупа — 1 ст. ложка, морковь — 1 шт., петрушка — 50 г, сметана — 0,5 стакана.*

Морковь нашинковать мелкой лапшой и потушить со сливочным маслом и небольшим количеством воды до готовности, после чего добавить нашинкованную петрушку и тушить еще 5 минут, затем добавить нашинкованные яблоки, яйцо и вымешать. Одновременно протереть творог через сито, смешать с крупой, сахаром, яйцом и изюмом. Смазать формочку маслом, заполнить слоем творога, затем слоем яблок и т. д., всего 4 слоя, поверхность разровнять, сбрызнуть маслом. Запечь в духовке. Подавать со сметаной.

Клубника с творогом

Состав: *клубника — 800 г, сахар — 0,5 стакана, творог — 300 г, молоко — 1 стакан, ванилин — 1 щепотка.*

Клубнику положить в порционные тарелки, посыпать сахаром и залить взбитой массой творога, смешанного с молоком и ванилином.

Творог с яблоками и грушами

Состав: *творог — 100 г, яблоки и груши — по 50 г, лимонная цедра по вкусу, молоко — 3 ст. ложки, лимонный сок — 0,5 ч. ложки.*

Творог хорошо перемешать с молоком. Добавить лимонный сок, натертую лимонную цедру и сахарный песок. Мякоть яблок и груш мелко нарезать и смешать с подготовленным творогом.

Десерты

Салат из грейпфрутов

Состав: *грейпфруты — 2 шт., апельсины — 2 шт., яйцо (белок) — 1 шт., сахар — 1 ч. ложка, сахарная пудра.*

Грейпфруты и апельсины очистить от кожуры, нарезать кружочками прямо в тарелке или салатнице, чтобы не вытек сок, посыпать сахаром. Сверху салат украсить взбитыми с сахарной пудрой белками.

Салат фруктово-овощной

Состав: *апельсины, яблоки, сливы — по 150 г, морковь — 2 шт., белокочанная капуста — 100 г, сладкий перец — 100 г, сметана — 1 стакан, соль.*

Подготовленные яблоки, морковь, капусту, сладкий красный перец и мякоть яблок нарезать соломкой, сливы (без косточек) — на четыре части, апельсины — ломтиками. Цедру измельчить на терке. Все смешать, слегка посолить и заправить сметаной или сливками.

При подаче на стол салат посыпать тертой цедрой, оформить ломтиками апельсинов.

Салат фруктовый

Состав: *апельсин — 100 г, яблоки — 100 г, сахарная пудра — 25 г, сыр — 125 г, сливки — 100 г.*

Подготовленные апельсины, яблоки, сыр нарезать мелкими кубиками, к сливкам добавить сахарную пудру и взбить. Затем все осторожно перемешать и выложить в салатник.

Салат апельсиновый

Состав: *апельсин — 3 шт., яблоки — 2 шт., груши — 2 шт., херес.*

Очищенные апельсины, яблоки, груши нарезать тонкими ломтиками, смешать, положить в салатник горкой, сбрызнуть вином, полить хересом.

Салат «Оранж»

Состав: *апельсины — 2 шт., яблоки — 2 шт., сахарный песок — 60 г, вино — 60 г, апельсиновая цедра — 20 г, вода — 30 г.*

Сварить винный сироп. Для этого вино, сахарный песок, воду прокипятить и остудить. Апельсины, яблоки очистить от кожицы и нарезать ломтиками. Все перемешать и залить приготовленным сиропом. Подавать в креманках, посыпав сверху апельсиновой цедрой.

Салат из лимонов и яблок

Состав: *лимоны — 2 шт., яблоки — 4 шт., сахар — 150 г.*

Яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать тонкими ломтиками. Лимоны очистить, удалить зерна, мякоть мелко нарезать. Яблоки и лимоны уложить слоями в салатницу, посыпав каждый лимонный слой сахаром. На 2–3 часа поставить в холодное место.

Салат из яблок, моркови и изюма

Состав: *яблоки — 3 шт., морковь — 3–4 шт., изюм — 0,5 стакана, сметана — 0,5 стакана, сахар — 1 ч. ложка.*

Морковь натереть на мелкой терке, яблоки нарезать соломкой. Распарить изюм и добавить в салат. Все заправить сладкой сметаной и перемешать.

Салат из груш, вишни и слив

Состав: *груши — 300 г, вишня — 100 г, слива — 100 г, сахар — 100 г, сливки — 150 г.*

Груши очистить, удалить из них сердцевину, поварить в небольшом количестве воды с сахаром, охладить, нарезать кусочками, из вишни удалить косточки, сливы разрезать пополам, удалить косточки, все перемешать, добавить сахар и сливки.

Салат «Любимый»

Состав: *дыня — 100 г, груши — 100 г, сливы — 100 г, сахар — 20 г, варенье без косточек — 2 ст. ложки.*

Фрукты очистить от кожицы, удалить сердцевину, нарезать ломтиками или брусочками, сложить в салатник, посыпать сахарной пудрой или полить вареньем. Подливку для салата можно приготовить из спелых слив или свежей клубники. Для этого ягоды следует протереть через сито и соединить с сахаром. Полученное пюре смешать с вареньем и залить им нарезанные фрукты.

Салат из черники

Состав: *черника — 500 г, сухое красное вино — 1 ч. ложка, сахарная пудра — 0,5 стакана, сливки — 0,7 стакана.*

Чернику перебрать, вымыть, сбрызнуть вином, посыпать сахаром. Массу перемешать, залить сливками и снова перемешать. Вместо рома можно использовать лимонный сок.

Салат из ежевики

Состав: *ежевика — 2 стакана, крыжовник — 1 стакан, сливы — 1 стакан, кислое яблоко — 1 шт., дыня — 2–3 ломтика, красная смородина — 1 стакан, ягодный сироп — 1 стакан.*

Сливы разрезать на четыре части, удалить косточки. Ягоды разрезать пополам, из крыжовника удалить семечки, яблоко натереть, дыню нарезать кубиками, смородину отделить от веточек. Фрукты и ягоды слоями уложить в стеклянную миску, залить ягодным сиропом.

Салат из клубники

Состав: *клубника — 500 г, сахарная пудра — 0,5 стакана, сливки — 1 стакан.*

Клубнику вымыть, нарезать мелкими кусочками или растереть, посыпать сахарной пудрой, оставить на 1–3 минуты в холодном месте. Затем массу залить сливками и перемешать.

Творог с фруктами

Состав: *творог — 300 г, фрукты — 150 г, сметана — 2 ст. ложки, сахар — 2 ст. ложки.*

Творог растереть со сметаной и сахаром, массе придать

форму конуса, салат украсить фруктами.

Сырный салат с фруктами

Состав: *швейцарский сыр — 250 г, апельсин — 2 шт., яблоки — 2 шт., сахар — 50 г, лимонный сок, йогурт — 150 мл.*

Сыр, очищенные апельсины и очищенные яблоки (без сердцевины) нарезать кубиками. К йогурту добавить сахар, подкислить лимонным соком и залить этой смесью салат. Слегка перемешать и подать к столу.

Суп кефирный с яблочным соком и морковью

Состав: *яблочный сок — 1 стакан, кефир — 3 стакана, морковь — 2 шт.*

Сырую морковь натереть на крупной терке, добавить яблочный сок, кефир и взбить смесь в течение 2 минут.

Суп из яблок с кефиром и творогом

Состав: *кефир — 1 л, яблоки — 5 шт., нежирный творог — 100 г, вода — 1,5 л, изюм — 2 ст. ложки, мед — 1 ст. ложка, корица (на кончике ножа).*

Изюм промыть, залить горячей водой, довести до кипения и оставить изюм в отваре на 2–3 минуты. Яблоки очистить от кожицы, удалить сердцевину. Отходы яблок залить горячей водой и варить 10–15 минут. Отвар от яблок процедить, охладить, смешать с кефиром, добавить протертый творог, изюм, мед, нарезанные дольками яблоки, корицу и перемешать.

Суп из яблок, чернослива и творога

Состав: *кефир — 1 л, вода — 0,5 л, яблоки — 6 шт., творог — 5 ст. ложек, чернослив — 15 шт., мед — 2 ст. ложки, ванилин (на кончике ножа).*

Чернослив промыть, залить горячей водой, довести до кипения и охладить в отваре. Отвар процедить через марлю, из чернослива удалить косточки. Яблоки нарезать кубиками, смешать с протертыми через сито творогом и черносливом, залить смесью кефира с отваром чернослива и добавить мед и

ванилин.

Суп кефирный с яблоками и черносливом

Состав: *кефир — 4 стакана, вода — 2 стакана, яблоки — 4 шт., чернослив — 4 ст. ложки.*

Яблоки очистить и удалить сердцевину. Отходы яблок проварить в течение 6–7 минут, процедить, добавить промытый чернослив, проварить в течение 5 минут, дать настояться 30 минут, после чего чернослив вынуть. Отвар процедить, соединить с кефиром, добавить дольки яблок, чернослив без косточек.

Суп яблочно-морковный на кефире

Состав: *кефир — 1 л, вода — 0,5 л, яблоки — 6 шт., морковь — 2 шт., мед — 2 ст. ложки, сметана — 4 ст. ложки, ванилин (на кончике ножа).*

Яблоки и морковь нарезать соломкой, добавить мед, ванилин, соль, разведенный кипяченой водой кефир, сметану.

Вишневый суп-пюре

Состав: *вишня — 1 кг, сахарный песок — 400 г, лимон, вода — 1,5–2 л.*

Вишню размять, посыпать корицей и предварительно залитой кипятком гвоздикой, протереть сквозь дуршлаг или сито. Косточки выбросить. Добавить сахар, лимонный сок, развести кипяченой водой. В сироп положить еще целых вишен без косточек. Можно добавить немного сухого вина. Фруктовый суп можно также приготовить из малины, клубники, из других ягод и фруктов. Пряности можно заменить ароматными травами (мята, душица, чабрец, мелисса).

Желе из ягод

Состав: *сок ягодный — 2 стакана, сахар — 2 стакана, белое столовое вино — 2 стакана, лимон — 1 шт., желатин — 30 г.*

Из ягод выдавить сок, добавить сахар, белое столовое вино, лимонный сок, довести до кипения, положить желатин, растворенный в теплом вине, хорошо перемешать, разлить в

формы и поставить в холодное место.

Желе с вишней и крыжовником

Состав: *вода — 0,5 л, вишня — 150 г, крыжовник — 150 г, желатин — 25 г, сахар.*

Из вишни удалить косточки, с крыжовника снять остатки соцветий. Воду вскипятить с сахаром, половиной сиропа залить вишню, другой половиной — крыжовник. Дать настояться. Затем вместе с ягодами каждый сироп отдельно прогреть. Набухший в холодной воде желатин также разделить на две части. Одну часть добавить в вишневый сироп, другую — в сироп с крыжовником. Чтобы придать цвет сиропу с крыжовником, добавить к нему сок из листьев вишни или шпината или настойку их на спирту. В высокие стеклянные стаканы налить сироп с крыжовником и поставить в холодильник. Когда желе застынет, полить его вишневым сиропом и снова охладить. При подаче желе гарнировать взбитыми сливками.

Желе из свежих вишен с красным вином

Состав: *свежие вишни — 400 г, красное вино — 1 стакан, сахар — 300 г, лимон — 0,5 шт., желатин — 2 ст. ложки, вода — 1,5 стакана.*

Зрелые вишен очистить от косточек, истолочь штук 10, залить вишни и вынутые и истолченные косточки 1,5 стакана воды, вскипятить, процедить, положить сахар, прокипятить, влить стакан вина, немного лимонного процеженного сока и распущенного в кипяченой воде желатина. Остудить и разлить по формам.

Желе из свежих груш

Состав: *груши без сердцевины — 150 г, сахар — 3 ст. ложки, желатин — 3 ч. ложки, лимонная кислота, вода — 300 г.*

Мякоть груш нарезать дольками и проварить в воде, подкисленной лимонной кислотой. Отвар процедить, ввести подготовленный желатин и довести до кипения. Вареные нарезанные дольками груши положить в форму или креманку, залить желе и охладить.

Желе из дыни

Состав: *дыня — 500 г, сахар — 1,5 стакана, лимонный сок — 1 ст. ложка, желатин — 2 ст. ложки, вода — 2,5 стакана.*

Спелую дыню очистить от кожуры и зерен, отжать из нее сок. Сварить на воде сахарный сироп, ввести в него набухший желатин и довести смесь до кипения, после чего смешать сироп с отжатым соком дыни и лимона и снова довести смесь до кипения, после чего разлить в порционную посуду и поставить в холодное место для застывания желе.

Желе земляничное или малиновое

Состав: *земляника или малина — 500 г, сахарная пудра — 200 г, желатин — 25 г.*

Землянику или малину перебрать, освободить от плодоножек, промыть в кипяченой проточной воде и разложить в глубокие фарфоровые тарелки рядами, пересыпая сахарной пудрой, затем тарелку поставить в холодильник на 4 часа. По истечении этого времени слить сок с ягод и добавить воды в таком количестве, чтобы получилось 300 г жидкости. Предварительно замоченный в холодной воде желатин соединить с полученным сиропом, довести, помешивая, до кипения, снять с плиты, процедить, дать остыть и разлить.

Лимонное желе

Состав: *лимон — 1 шт., сахарный песок — 1 стакан, вода — 3 стакана, желатин — 25 г, цедра.*

В кастрюлю влить воду, всыпать сахарный песок, размешать и довести до кипения. В приготовленный горячий сироп положить цедру, срезанную с половины лимона, и замоченный желатин. Сироп, помешивая, снова довести до кипения и влить лимонный сок. Горячий сироп процедить через плотную ткань, слегка охладить и разлить в формочки или вазочки.

Желе сливочное с клубничным вареньем

Состав: *сливки — 3 стакана, варенье — 0,6 стакана, желатин — 2 ст. ложки, молоко — 1 стакан.*

Варенье смешать с холодными пастеризованными сливками.

В смесь ввести растворенный в горячем молоке желатин и нагреть ее до 60–70 °С, вновь тщательно размешать, разлить в порционную посуду и охладить. Сливочное желе можно подать к праздничному столу. Для этого горячее желе залить в фигурные формочки, после застывания формочки на несколько секунд опустить в горячую воду, выложить желе на большое плоское блюдо и украсить с помощью кондитерского мешка взбитыми сливками. Отдельно к сливочному желе можно подать клубнику.

Желе молочное со свежими ягодами

Состав: *ягоды — 1,5 стакана, молоко — 3 стакана, сахар — 0,7 стакана, желатин — 2 ст. ложки.* Перебранные, промытые ягоды засыпать сахаром и оставить на 1–2 часа в холодном месте. В горячем кипяченом молоке растворить сахар, ввести набухший желатин и довести по кипения.

Смесь охладить до комнатной температуры.

Образовавшийся от ягод сок слить, а сами ягоды разложить в порционную посуду, залить их молочным желе и быстро охладить. При подаче желе полить соком от ягод или подать его отдельно.

Желе «Янтарь»

Состав: *морковь — 4 шт., сахарный песок — 0,5 стакана, желатин — 2 ст. ложки, лимонный сок — 1 ст. ложка, вода — 3 стакана.*

Очищенную и промытую морковь нарезать и измельчить с помощью миксера. Массу залить водой и варить 15–20 минут, затем процедить, добавить сахар и довести до кипения, после чего ввести предварительно замоченный желатин, смесь размешать, вновь довести до кипения, разлить в формочки и охладить.

Суфле лимонно-творожное

Состав: *творог — 250 г, сахарная пудра — 2 ст. ложки, лимонный сироп — 2 ч. ложки, изюм — 50 г.*

В миксер положить творог, сахарную пудру, влить лимонный сироп и взбивать в течение 2 минут. Готовое суфле выложить в бокалы и украсить изюмом.

Суфле морковно-яблочное паровое

Состав: *морковь — 2 шт., яблоки — 1–2 шт., сливочное масло — 3 ст. ложки, яйцо — 1 шт., сахарный песок — 1 ст. ложка, манная крупа — 1 ст. ложка, молоко — 0,5 стакана.*

Морковь нарезать небольшими кусочками и тушить с молоком до готовности. Яблоки очистить и вместе с морковью пропустить через мясорубку, затем соединить с манной крупой, сахаром и сырым желтком, добавить растопленное сливочное масло и взбитый белок. Все это слегка вымешать, выложить в формочку, смазанную маслом, и запечь в духовке до золотистого цвета.

Суфле из свежих ягод

Состав: *яичные белки — 15 шт., сахар, земляника или малина — 2 стакана, сливочное масло — 1 ст. ложка, сахарная пудра — 1 ст. ложка.*

Ягоды перебрать, промыть и протереть. Добавив в ягодное пюре сахар, варить его до загустения, после чего, не охлаждая, соединить со взбитыми белками. Порционную сковороду или форму смазать сливочным маслом, горкой уложить приготовленную массу и запечь ее в духовке. При подаче суфле посыпать сахарной пудрой.

Суфле ванильное

Состав: *сливочное масло — 3 ст. ложки, мука пшеничная — 3 ст. ложки, соль (на кончике чайной ложки), горячее молоко — 0,75 стакана, сахар — 0,25 стакана, яйца — 5 шт.*

Сливочное масло растопить, добавить муку и соль, размешать и влить тонкой струйкой горячее молоко. Добавить сахар и варить на слабом огне до загустения. Яичные желтки и ванильный сахар растереть и тоненькой струйкой влить в горячую смесь, не допуская свертывания. Поставить в холодильник на 15 минут. Форму смазать маслом, посыпать слегка сахарной пудрой. Яичные белки взбить венчиком до образования воздушной пены и осторожно влить в смесь. Размешать. Выложить смесь в форму и поставить в предварительно достаточно хорошо прогретую (до 180 °С) духовку на 35 минут. Подать к столу горячее суфле со сладким соусом.

Суфле «Буратино»

Состав: *манная крупа — 140 г, молоко — 500 г, сахарный песок — 80 г, сливочное масло — 40 г, яйца — 5 шт., тертая цедра с половины лимона, малиновый сок или сироп — 150 г, ванильный сахар — 0,25 пачки, белые сухари — 50 г.*

Манную крупу, ванильный сахар, 40 г сахара варить с молоком до получения густой массы и непрерывно помешивая, добавить к ней 5 яичных желтков (по одному). 5 яичных белков взбить в крепкую пену с 40 г сахара и тоже добавить к основной массе вместе с тертой лимонной цедрой. Смазать форму с высокими бортами сливочным маслом, посыпать просеянными тертыми сухарями, наполнить приготовленной массой и поставить в кипящую воду на 30–35 минут. Оставить в форме готовое суфле на 10–15 минут, после чего можно выложить его на блюдо, полить малиновым соком или сиропом. Суфле готово к употреблению.

Суфле апельсиновое

Состав: *мука — 25 г, молоко — 180 г, сливочное масло — 15 г, сахарный песок — 55 г, яйца — 6 шт., апельсины — 175 г, сахарная пудра — 15 г, сливки — 300 г или молоко — 450 г.*

Яичные желтки растереть с сахаром или с сахарной пудрой, добавить цедру апельсина, масло, влить молоко. Поставить на огонь и, непрерывно помешивая, проварить смесь, пока она не загустеет. Затем снять ее с огня, остудить, помешивая, чтобы не образовалась корочка. Подготовленные яичные белки взбить до образования пышной массы, добавить сахар, перемешать, положить дольки апельсина и соединить с проваренной массой. Осторожно перемешать. Заранее приготовленную форму, металлическую или из огнеупорного стекла, смазать маслом, подпылить мукой и выложить в нее суфле. Выпекать примерно 12–15 минут. Подать к столу в той же посуде, посыпав сахарной пудрой. При желании можно подать вместе с холодным молоком или сливками.

Парфе земляничное

Состав: *сливки — 600 г, садовая земляника — 100 г, сахарный песок — 150 г, молоко — 120 г, желтки — 90 г.*

Садовую землянину перебрать, промыть и измельчить до

пюреобразного состояния. Яичные желтки растереть с сахаром, развести горячим молоком, проварить до загустения, охладить и смешать с земляничным пюре. Охлажденные сливки взбить и, непрерывно помешивая, ввести в них подготовленную смесь.

Полученную массу уложить в формы и заморозить.

Пудинг из ягод

Состав: *ягоды — 500 г, сахар, мука — 4 ст. ложки, яйца — 4 шт., масло — 1 ст. ложка.*

Твердые ягоды или фрукты (крыжовник, вишня, слива) потушить, протереть через сито, добавить сахар. Варить массу до загустения, добавить муку, яичные желтки. Взбить в густую пену белки, добавить 2 столовые ложки сахара. Пену осторожно ввести в массу. В смазанную жиром форму выложить приготовленную массу и запечь в духовке в течение 20–30 минут. Клубнику, малину использовать целыми или растереть без предварительного прогревания. Подавать пудинг горячим или холодным с молоком или ванильным соусом.

Вишневый пудинг

Состав: *вишня — 500 г, пахта — 1 л, манная крупа — 1 стакан, сливочное масло — 1 ст. ложка, яйца — 2 шт., ванильный сахар — 1 пакетик, цедра лимона.*

Сварить на пахте манную кашу, добавить цедру лимона, ванильный сахар и сахар по вкусу. Снять с огня, добавить желток, а когда каша слегка остынет, и взбитый белок. Форму смазать маслом и на три четверти заполнить кашей. На кашу выложить половину подготовленной вишни, на вишню снова кашу, потом снова вишню и последний слой — каша. Вишню слегка посыпать сахаром. На поверхность пудинга положить кусочки сливочного масла и поставить пудинг ненадолго в духовку.

Пудинг с морковью, яблоками и сливой

Состав: *манная крупа — 1,5 стакана, молоко — 1–1,2 л, яблоки — 2 шт., слива — 5–6 шт., морковь — 1–2 шт., масло — 2 ст. ложки, сахар — 5 ст. ложек, молотые сухари — 0,5 ст. ложки, фруктово-ягодный сироп — 1 стакан, яйцо — 1 шт.*

Морковь натереть на терке и припустить до готовности с

добавлением воды и масла. За 15–20 минут до готовности добавить сахар, очищенные от сердцевины и кожицы мелко нарезанные яблоки и свежие сливы без косточек и довести яблоки и сливы до готовности. В кипящее молоко или молоко, разбавленное водой, помешивая, всыпать манную крупу и заварить жидкую кашу. Кашу проварить на слабом огне до загустения, снять с плиты; добавить подготовленную морковь с яблоками и сливой, растертый с сахаром яичный желток, соль, хорошо размешать. Добавить взбитый в густую пену яичный белок и осторожно промешать. Массу выложить на смазанный жиром и посыпанный сухарями противень, сверху посыпать сахаром. Запечь в хорошо нагретой духовке. При подаче разрезать на порции и полить фруктово-ягодным сиропом.

Тыквенно-яблочный пудинг

Состав: *тыква — 200 г, яблоки — 2 шт., молоко — 0,5 стакана, крупа манная — 1 ст. ложка (с верхом), сахарный песок — 2 ст. ложки, яйцо — 1 шт., масло сливочное — 4 ст. ложки.*

Тыкву очистить, нашинковать и тушить в молоке до полуготовности; добавить нашинкованные яблоки и тушить до готовности тыквы, после чего всыпать манную крупу, вымешать и варить еще 5 минут. Охладить, ввести сахар, желток и взбитый белок, осторожно перемешать, выложить на смазанную маслом сковороду и запечь. Полить маслом и подать к столу.

Пудинг рисовый с яблоками

Состав: *рис — 1 стакан, сахар (при варке риса) — 0,5 стакана, молоко — 2 стакана, сливочное масло — 1 ст. ложка, соль — 0,25 ч. ложки, яблоки (лучше антоновские) — 4 шт., изюм — 0,5 стакана, молотая корица — 0,5 ч. ложки, молотые сухари — 1 ст. ложка, яйцо — 1 шт.*

Подготовленный рис положить в кипящее молоко, предварительно добавив в него масло, соль, сахар. Варить до готовности риса. В готовый рис добавить изюм, очищенные мелко нарезанные с удаленной сердцевиной яблоки, всыпать сахар, корицу и хорошо перемешать. В подготовленную форму для пудинга поочередно слоями положить рис и яблоки. Смазать яйцом, полить растопленным сливочным маслом, посыпать сухарями и выпечь.

Пудинг яичный паровой

Состав: *яйца — 4 шт., сахарный песок — 150 г, ванилин или цедра лимонная (апельсиновая) — 1 щепотка, мука — 1,5 стакана, масло — 2 ст. ложки.* Желтки растереть с сахаром, добавить 4 столовые ложки теплой воды растопленное масло, пряности и просеянную муку, ввести взбитые белки, выложить массу в смазанную жиром форму, варить на пару до готовности. Когда введенная в массу деревянная щепочка (спичка) останется сухой и пудинг отойдет от краев формы, он будет готов. Опрокинуть форму с пудингом на тарелку.

Подавать с горячим фруктовым соусом.

Творожный пудинг

Состав: *творог — 500 г, сметана — 1 стакан, яйца — 3 шт., сахарный песок — 2 ст. ложки, манная крупа — 2 ст. ложки, масло — 2 ст. ложки, свежий укроп — 250 г, сыр — 25 г.*

В протертый творог добавить яичные желтки, растопленное масло, сахар, соль, манную крупу. Все это хорошо перемешать и взбить деревянной лопаточкой. Укроп перебрать, очистить от стебельков, листья промыть в двух-трех водах, откинуть на решето, дать стечь воде, затем мелко изрубить и перемешать с творожной массой. Смешав всю массу со взбитыми белками, переложить ее в смазанную маслом и посыпанную толчеными сухарями сковороду, сровнять поверхность, смазать ее сметаной, посыпать тертым сыром, сбрызнуть маслом и поставить в духовой шкаф на 15–30 минут. Готовый горячий пудинг выложить на блюдо, полить маслом и подать с холодной сметаной.

Пудинг молочный

Состав: *молоко — 4 стакана, яйца — 2 шт., мука — 100 г, крахмал — 2 ст. ложки, сливочное масло — 2 ст. ложки, сахар — 3 ст. ложки, ваниль, ягодный сок или варенье.*

Молоко вскипятить с ванилью. Желтки растереть с сахаром, смешать с мукой. Сначала влить понемногу часть горячего молока в желтки, а потом полученную смесь влить в остальное молоко, вскипятить, помешивая, чтобы не было комков, добавить масло и взбитые белки, поставить на 5 минут в духовой шкаф. Вылить в форму, остудить, подавать с соком или вареньем. В пудинг можно положить тертый шоколад.

Напитки

Отвар шиповника

Состав: *плоды шиповника — 100 г, вода — 1 л.*

Первый способ. Отсортированные плоды сушеного шиповника красно-оранжевого цвета моют, кладут в эмалированную кастрюлю, заливают крутым кипятком из расчета 100 г сушеного шиповника на 1 л воды. Затем кастрюлю ставят на огонь и кипятят 10 минут. Накрывают крышкой, охлаждают и настаивают в течение суток. Полученный настой фильтруют через 2 слоя марли или капроновый фильтр, добавляют по вкусу сахар, размешивают, переливают в бутылки и хранят в темном прохладном помещении. Используют в течение 3 суток, так как со временем количество витамина С уменьшается.

Второй способ. Сушеные плоды шиповника моют, после стекания воды слегка дробят деревянной толкушкой в эмалированной посуде, кладут в эмалированную кастрюлю, заливают крутым кипятком из расчета 100 г сушеного шиповника на 1 л воды. Затем кастрюлю ставят на огонь, кипятят 8 минут, накрывают крышкой охлаждают и настаивают в течение 12 часов. Полученный настой фильтруют через 2 слоя марли или капроновый фильтр, добавляют по вкусу сахар, размешивают, переливают в бутылки и хранят в темном прохладном помещении. Используют в течение 3 суток.

Дневная норма для детей — четверть стакана, для взрослых — полстакана.

Напиток из шиповника

Состав: *шиповник (сухие плоды) — 3 ст. ложки, черника (сушеная) — 1 ст. ложка, вода — 5 стаканов, облепиха (сок с сахаром) — 4 ст. ложки, мед — 3 ст. ложки.*

Измельченные сухие плоды шиповника и столовую ложку сушеной черники залить кипящей водой. Настоять 20–30 минут, процедить, добавить облепихового натурального сока без мякоти и сахара и меда. Хорошо размешать и остудить. Напиток особенно полезен людям, страдающим нарушением обмена веществ и сахарным диабетом.

Сироп из шиповника

Состав: *плоды шиповника — 1 кг, сахар — 1 кг, вода — 6 стаканов.*

Свежие плоды шиповника, отделенные от семян, тщательно промыть в холодной воде, затем очистить от волосков, измельчить. Прокипятить в воде в течение 10 минут, добавить сахар и продолжать варить еще 15–20 минут, процедить через сито и разлить в стерилизованные бутылки. Сироп можно использовать для приготовления различных блюд и напитков, а выжимки плодов — для начинок и приправ. Значительно легче и проще готовить сиропы из лепестков шиповника.

Сироп из лепестков шиповника

Состав: *лепестки шиповника — 30 г, сахар — 700 г, вода — 1 л.*

Растворить сахар в воде, нагреть до кипения и полученным сахарным сиропом залить лепестки шиповника. Смесь довести до кипения и оставить для охлаждения в закрытой посуде на 10–12 часов. Хранить в стеклянных бутылках или банках, не отделяя лепестки от сиропа.

Клюквенный напиток

Состав: *клюква — 45 г, сахар — 25 г.*

Клюкву перебрать, вымыть, обдать кипятком, отжать сок, выжимки залить горячей водой, варить 8–10 минут, процедить, добавить сахар, довести до кипения, влить отжатый сок, охладить.

Изюмный отвар

Состав: *изюм — полстакана, вода — 500 мл, лимон — 2 ломтика.*

Полстакана изюма перебрать, промыть, мелко нарубить, залить стаканом воды, кипятить 10 минут, отжать и в полученный сок добавить лимон или лимонную кислоту по вкусу.

Отвар морковный с лимоном

Состав: *морковь — 200 г, лимон — 20 г, вода — 800 мл.*

Морковь очищают и натирают на мелкой терке, отжимают сок. С лимона снимают цедру, отжимают сок. Цедру мелко нарезают, соединяют с морковной мезгой, заливают горячей водой и варят 5–10 минут. Дают отвару настояться, процеживают. В него вливают отжатый сок моркови и лимона, охлаждают.

Отвар апельсиновый

Состав: *апельсины — 200 г, вода — 700 мл.*

Апельсины очищают, отжимают сок, ставят его на холод. Цедру апельсина мелко нарезают, заливают горячей водой, кипятят 10 минут и настаивают 4 часа, затем процеживают. В процеженный отвар добавляют отжатый сок и охлаждают.

Брусничный отвар

Состав: *брусника — 150 г, вода — 1 л, подсластитель — по вкусу.*

Промытые ягоды брусники заливают горячей водой и кипятят 10 минут. Затем ягоды растирают пестиком и процеживают. В напиток добавить сахар.

Яблочная вода

Состав: *яблоко — 1 сочное, лимон — 1 ломтик, мед — 3 ст. ложки.*

Яблоко нарезать ломтиками, семена удалить. Нарезать тонкими дольками кружочек лимона без цедры, соединить с яблоками, залить 2/3 стакана воды, добавить мед и кипятить на слабом огне 15–20 минут. Процедить, охладить и поставить в холодильник. Можно добавить лимонную кислоту по вкусу.

Отвар из чернослива

Состав: *вода — 400 мл, чернослив — 100 г, мед — 30 г.*

Чернослив перебрать, помыть, вырезать косточки, залить водой, поставить на сильный огонь, довести до кипения и поварить под крышкой при слабом кипении 5 минут. Еще горячий отвар слить в чистую кастрюлю, а оставшийся в первой кастрюле

чернослив залить небольшим количеством кипятка и припустить на слабом огне 10 минут. Затем содержимое кастрюли хорошо размять и жидкую его часть процедить в кастрюлю с первым отваром. Напиток заправить медом и охладить.

Настой шиповника

Состав: *плоды шиповника; вода; сахар (по желанию); сухофрукты (по желанию).*

Промывать ягоды под проточной водой. Затем высыпать их в термос с расчетом 1 ст. ложка плодов на 1 стакан воды. Плоды лучше измельчить, так им будет проще отдавать свои полезные свойства. В термос также можно закинуть небольшую горсть изюма или кураги. После того, как все ингредиенты находятся внутри, залить их не кипятком, а водой 8 °С. В термосе должно остаться немного воздуха, чтобы отвар мог «дышать». Завариваться шиповник должен 7–8 часов. Пить по полстакана 3 раза в день. Если заваривать шиповник без сахара, то очень полезно пить его потом с медом.

Настой из чернослива

Состав: *чернослив — 100 г, вода — 1 л, сахар — 0,7 стакана.*

Чернослив залить кипятком и оставить на 8–10 часов. Затем настой слить, добавить в него сахар и размешать. Пить настой перед едой.

Размягченный чернослив без косточек употребить целиком или в виде пюре.

Морковно-клюквенный морс

Состав: *морковь — 2 шт., клюквенный сок — 1 стакан, вода — 2 стакана, лимон — 1/2 шт.*

Морковь почистить и натереть на мелкой терке, переложить в посуду с крышкой, залить холодной кипяченой водой, плотно закрыть и поставить на 2 часа в холодильник. Потом отжать сок через марлю (2–3 слоя). В него влить клюквенный сок и выжатый сок лимона. Подавать охлажденным.

Клюквенный морс

Состав: *клюква — 1 стакан, сахар — 100 г, вод — 1 л.*

Клюкву перебрать, вымыть кипяченой водой, отбросить на сито и дать стечь воде. Размять ягоды деревянной ложкой и отжать сок через марлю. Посуду с соком закрыть крышкой и отставить на время в сторону. Выжимки залить 4 стаканами воды, вскипятить и отжать с помощью мокрой салфетки или сложенной вдвое марли. В клюквенный отвар всыпать сахар, вскипятить, еще раз процедить и остудить. В холодный морс влить ранее отжатый свежий клюквенный сок.

Брусничный морс

Примеры меню при ХПН в терминальной стадии

I

Белки 20–25 г, углеводы 300–350 г, жиры 110 г, калорийность 2500 ккал).

1-й вариант

Первый завтрак: каша манная — 200 г, масло сливочное — 10 г, сахар — 10 г, мед (варенье) — 50 г.

Второй завтрак: яйцо — 1 шт., сметана — 100 г.

Обед: борщ вегетарианский — 300 г, вермишель отварная — 50 г, кисель из свежих яблок — 200 г.

Ужин: картофель жареный — 200 г.

2-й вариант

Первый завтрак: отварной картофель — 200 г, чай с сахаром.

Второй завтрак: яйцо — 1 шт., сметана — 100 г.

Обед: суп перловый — 100 г, капуста тушеная — 300 г, кисель из свежих яблок — 200 г.

Ужин: винегрет — 300 г, чай с сахаром, мед (варенье) — 50 г.

II

Белки 18–24 г, жиры 110 г, углеводы 340–360 г, натрий 20 ммоль, калий 50 ммоль, кальций 420 мг, фосфор 450 мг.

При каждом варианте больной получает за сутки 30 г сливочного масла, 100 г сахара, 1 яйцо, 50–100 г варенья или меда, 200 г безбелкового хлеба. Источниками аминокислот в диете являются яйцо, свежие овощи, фрукты, кроме того, в сутки дается 1 г метионина. Разрешается добавление пряностей: лавровый лист, корица, гвоздика. Можно употреблять небольшое количество сухого виноградного вина. Запрещаются мясо, рыба.

1-й вариант

Первый завтрак: каша манная — 200 г, (молоко — 50 г, крупа — 50 г), сахар — 10 г, масло сливочное — 10 г, мед (варенье) — 50 г.

Второй завтрак: яйцо — 1 шт., сметана — 100 г.

Обед: борщ вегетарианский — 300 г (сахар — 2 г, масло сливочное — 10 г, сметана — 20 г, лук — 20 г, морковь, свекла, капуста — 50 г), вермишель откидная — 50 г, кисель из свежих яблок — 200 г.

Ужин: картофель жареный — 200 г.

2-й вариант

Первый завтрак: отварной картофель — 200 г, чай с сахаром.

Второй завтрак: яйцо — 1 шт., сметана — 100 г.

Обед: суп перловый — 100 г, капуста тушеная — 300 г, кисель из свежих яблок — 200 г.

Ужин: винегрет — 300 г, чай с сахаром, мед (варенье) — 50 г.

3-й вариант

Первый завтрак: макароны — 75 г, чай с сахаром.

Второй завтрак: яйцо — 1 шт., сметана — 100 г.

Обед: суп рисовый — 300 г, рагу овощное — 200 г (морковь, свекла, брюква), кисель из свежих яблок — 200 г.

Ужин: каша рисовая — 200 г, мед (варенье) — 50 г.

4-й вариант

Первый завтрак: картофельное пюре — 300 г, чай с сахаром.

Второй завтрак: яйцо — 1 шт., сметана — 100 г.

Обед: щи свежие — 300 г, картофель отварной — 200 г, кисель из свежих яблок — 200.

Ужин: каша гречневая — 70 г, мед (варенье) — 50 г.

5-й вариант

Первый завтрак: рассыпчатая гречневая каша — 100 г, чай, приготовленное всмятку яйцо.

Второй завтрак: печеные яблоки.

Обед: вегетарианский борщ с добавлением сметаны — 300 г, жареный картофель с отварным мясом — 200 г, компот из сухофруктов.

Полдник: отвар шиповника.

Ужин: лапшевник с творогом — 200 г, запеченные морковно-яблочные биточки — 200 г, чай.

III

Больным с ХПН, находящихся на гемодиализе, включать небольшое количество мяса, рыбы (до 60–70 г белка в сутки во время проведения гемодиализа).

1-й вариант

Завтрак: яйцо всмятку — 1 шт., каша рисовая — 60 г.

Обед: щи свежие — 300 г, рыба жареная с картофельным пюре — 150 г, яблоки.

Ужин: картофельное пюре — 300 г, салат овощной — 200 г, молоко — 200 г.

2-й вариант

Завтрак: яйцо всмятку — 1 шт., каша гречневая — 60 г.

Обед: суп вермишелевый — 300 г, капуста тушеная с мясом — 300 г, яблоки.

Ужин: салат овощной — 200 г, сливовый сок — 200 г.

3-й вариант

Завтрак: яйцо всмятку — 1 шт., каша манная — 60 г, сметана — 100 г.

Обед: борщ вегетарианский — 300 г, плов — 200 г, компот из яблок.

Ужин: картофельное пюре — 200 г, салат овощной — 200 г, молоко — 200 г.

4-й вариант

Завтрак: котлеты из моркови и яблок, жареные в растительном масле, — 200 г, чай без сахара — 100 мл.

Второй завтрак: свежие фрукты или фруктовый салат.

Обед: овощной или фруктовый суп — 300 мл, отварное мясо с картофелем — 170 г, компот или кисель — 200 мл.

Полдник: отварные пшеничные отруби с сахаром — 100 г.

Ужин: фруктовый плов — 200 г, салат из свежих овощей с

растительным маслом — 200 г, компот, кисель или чай — 200 мл.

Перед сном можно выпить стакан любого сока.